المملكة العربية السعودية

وزارة التعـليم
Ministry of Education

قـررت وزارة الـتـعـلـيـم تـدريس
هـذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية البدنية

## دليل المعلم

## الصف الرابع الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

يُوزع مجانًا ولا يُباع
وزارة التعـليم
Ministry of Education
2022 - 1444

ح وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم
التربية البدنية - دليل المعلم - الصف الرابع الابتدائي. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣هـ
١٧٠ ص ؛ ٢١ X ٢٥.٥ سم
ردمك : ٠-٩٧٦-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨
١ ـ التربية البدنية ٢ ـ التعليم الابتدائي ـ السعودية أ . العنوان
ديوي ٧٩٦.١ ١٤٤٣/١٤٧

رقم الإيداع: ١٤٤٣/١٤٧
ردمك: ٠-٩٧٦-٥٠٨-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"

IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي

FB.T4EDU.COM

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# المحتويات


| | |
|---|---|
| المحتويات. | ٥ |
| المقدمة. | ٦ |
| توجيهات استخدام الدليل. | ٨ |
| فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة. | ١٠ |
| المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية. | ١١ |
| الأهداف العامة لمادة التربية البدنية للصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية ومجالات تحقيقها. | ١٢ |

مقرر التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي

| | |
|---|---|
| أهداف مادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي | ١٤ |
| جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي | ١٥-١٧ |
| الخطة الدراسية للصف الرابع وتوزيع الوحدات ونواتج التعلم وعدد الأسابيع وحصص تنفيذ كل منها | ١٨ |

الوحدات التعليمية للصف الرابع الابتدائي

| | |
|---|---|
| الوحدة التعليمية الأولى: الصحة واللياقة البدنية | ١٩-٣٦ |
| الوحدة التعليمية الثانية: كرة القدم | ٣٧-٥٢ |
| الوحدة التعليمية الثالثة: الكرة الطائرة | ٥٣-٦٦ |
| الوحدة التعليمية الرابعة: كرة السلة | ٦٧-٨٠ |
| الوحدة التعليمية الخامسة: كرة اليد | ٨١-٩٤ |
| الوحدة التعليمية السادسة: التنس | ٩٥-١٠٨ |
| الوحدة التعليمية السابعة: كرة الطاولة | ١٠٩-١٢٤ |
| الوحدة التعليمية الثامنة: الريشة الطائرة | ١٢٥-١٣٨ |
| الوحدة التعليمية التاسعة: ألعاب القوى | ١٣٩-١٥٤ |
| الوحدة التعليمية العاشرة: الجمباز الفني | ١٥٥-١٦٩ |
| المراجع | ١٧٠-١٧٢ |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد أكدت رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ من خلال مجموعة من المبادرات على تحسين البيئة وجودتها؛ بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين، وذلك سيؤدي إلى تحسن مستويات الممارسة الرياضية وينعكس على تحسن مستوى الصحة العامة، وتمتعِ أفراد المجتمع بنمط حياة صحي نشط، ومحيط يتيح العيش في بيئته بإيجابية.

وقد جاء هذا الدليل موجِهاً لمعلم ومعلمة التربية البدنية عامة، ومعلم الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية بشكل خاص؛ حيث روعي في إعداده واختيار محتواه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني، وفي هذا الإطار أعدّ دليل معلم التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي بعد أن تمت مواءمته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حدٍّ سواء، متضمناً عشر وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

| الوحدة التعليمية | الوصف |
|---|---|
| الصحة<br>واللياقة البدنية | وتشتمل على محورين هما:<br>○ الصحة:<br>المفاهيم المرتبطة بالصحة العامة والشخصية.<br>○ اللياقة البدنية:<br>وهي العناصر ذات الارتباط بالأداء الحركي (الاتزان، التوافق، الرشاقة)، وكذلك العناصر المرتبطة بالصحة وهي: (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، التركيب الجسمي).<br>ويتم تدريسها إما بصفة مستقلة أو تأتي ضمن محتوى الوحدات التعليمية للألعاب الرياضية الجماعية أو الفردية أو ألعاب المضرب. |

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | |
|---|---|
| كرة القدم<br>الكرة الطائرة<br>كرة السلة<br>كرة اليد<br>التنس<br>كرة الطاولة<br>الريشة الطائرة<br>ألعاب القوى<br>الجمباز الفني | توضع الخطة التدريسية للفصل الدراسي؛ بحيث تتضمن ثلاث وحدات تعليمية وبشكل متنوع، وتشتمل كل وحدة تعلمية على:<br>○ المهارات:<br>هي المهارات الأساسية لكل رياضة مدرجة في الدليل يتم تعليمها بالتدرج لكل صف مع تصميم مجموعة من التطبيقات المناسبة لذلك.<br>○ المفاهيم:<br>مبادئ وقيم واتجاهات ذات علاقة بالرياضة المدرجة يتم تصميم أنشطة مناسبة لها يشارك بها المتعلم في كل صف.<br>○ القانون:<br>مجموعة من المواد القانونية ذات الارتباط بالمهارات المتعلمة المدرجة بكل وحدة تمكن المتعلم من ممارسة مهام التحكيم لكل رياضة مدرجة في الدليل. |

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه:

١- يقدِّم نموذجًا لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية، رُوعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.

٢- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية للصفوف العليا من التعليم الابتدائي.

٣- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث من مصادر علمية أخرى.

٤- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل من خلال: الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ نفسه وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم والأنشطة المنزلية.

٥- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية في التعليم الابتدائي وفق الخطة الدراسية وتدريبهم والإشراف عليهم.

ونهيب بمشرفي التربية البدنية ومشرفاتها ومعلميها ومعلماتها أن يبذلوا قصارى جهودهم بالإسهام في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة لكل وحدة من هذه الوحدات التعليمية المدرجة، مع رصد ما يلاحَظ فيها وتقديم المقترحات التطويرية لهذا الدليل؛ لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# توجيهات استخدام الدليل

هذا الدليل موجه لمعلم ومعلمة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي؛ حيث روعي فيه اتباع فلسفة منهج التربية البدنية الملائم للنمو والتطور البدني.

وتأتي توجيهات تنفيذ الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل في مسارين هما: توجيهات عامة، وتوجيهات خاصة، وهي كما يلي:

**أولاً / التوجيهات العامة:**

١- إدراك أن هذا التطوير يتماشى مع توجيهات رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠ التي تؤكد على تحسين البيئة وجودتها؛ بهدف زيادة نسبة ممارسي الأنشطة الرياضية لجميع أفراد المجتمع من الجنسين.

٢- اشتمل الدليل على عشر وحدات تعليمية يتم تنفيذها خلال العام الدراسي موزعة على فصوله الدراسية الثلاثة.

٣- تضمنت كل وحدة تعليمية مجموعة من المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية بُنيت بطريقة تكاملية؛ بحيث يخدم بعضها بعضا.

٤- يستفيد المعلم والمعلمة لإعداد درس التربية البدنية من نماذجَ الدروس التطبيقية المدرجة في كل وحدة تعليمية.

٥- تحدد عدد الدروس في كل وحدة تعليمية بناءً على مستوى الخبرات التعليمية المدرجة بها، وللمعلم والمعلمة التغيير وفق ما يراه مناسباً؛ لتحقيق نواتج التعلم وفقّاً لما خطط له.

٦- يعمل المعلم والمعلمة على توفير عوامل الأمن والسلامة للطلاب والطالبات عند اختيار مكان التعلم المناسب والأدوات والأجهزة اللازمة.

٧- تم إدراج عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمرتبطة بالأداء في كل وحدة تعليمية حرصا على تنميته لدى الطلاب والطالبات من خلال أنشطة تعلم الوحدة التعليمية.

٨- يحرص المعلم والمعلمة على دمج عملية التعلم بين المهارات الحركية الرياضية ومفاهيمها الفنية والقانونية في عملية التعليم.

٩- يعزز المعلم والمتعلم عملية التعلم أثناء القيام بعملية التقييم لجميع مجالات التعلم.

١٠- التأكيد على الأنشطة المنزلية المدرجة في نهاية كل درس وإشراك الأسرة في متابعة عملية التعلم.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ثانيًا / التوجيهات الخاصة

تضمن الدرس التطبيقي عدداً من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه، وفيما يلي توضيح لها:

١- نواتج التعلم:

هي النواتج المتوقع إكسابها للطالب والطالبة بعد اتمامهما لجميع أنشطة الدرس.

٢- الإجراءات التدريسية:

أ/ أنشطة المعلم والمعلمة:

هي الأنشطة التي يقوم المعلم أو المعلمة بتنفيذها ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ب/ أنشطة التعلم:

هي الأنشطة التي يخطط لها المعلم أو المعلمة ضمن إجراءات العملية التدريسية التي تطبق ضمن أنشطة الدرس.

ج/ أنشطة الطالب/ الطالبة:

هي الأنشطة التي يقوم بتنفيذها الطالب والطالبة ضمن إجراءات عملية التعلم للوصول إلى تحقيق نواتج التعلم المستهدفة ضمن أنشطة الدرس.

٣- ملاحظة الأداء:

هي نقاط توجه انتباه المعلم والمعلمة لجوانب ذات أهمية في أداء الطالب للخبرة التعليمية.

٤- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

هي مقترحات يمكن الاستفادة منها تشمل زيادة مستوى صعوبة التعلم أو نقصه وفق الأداء الذي يقدمه الطالب والطالبة أثناء أداء نشاطات التعلم.

٥- النشاط المنزلي:

هو نشاط يمكن من خلاله تتبع ما تم تعلمه في الدرس وتعزيزه؛ بحيث يتم تعبئة بطاقة رصد من قبل وليّ الأمر لما يقوم الطالب أو الطالبة بأدائه أثناء تمتعه بالوقت الحر خارج وقت الدوام الرسمي، وإجابتهما عن بعض الأسئلة تحت إشرافه.

٦- تقويم نواتج التعلم:

تشمل إجراءات تقويم نواتج التعلم للتحقق من تعلم الطالب والطالبة لما تم تعلمه في الدرس، مشتملا على تقويم المجال المهاري، المعرفي، الانفعالي، وفقاً لما ورد في القاعدة الثالثة من المذكرة التفسيرية والقواعد التنفيذية للائحة تقويم الطالب ١٤٤٣هـ الصادرة بالتعميم الوزاري ذو الرقم ٤٣٠٠٠٦٤٠٦٦ وتاريخ ١٤٤٣/٠١/٢٠هـ.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تناسب خصائص نمو كل مرحلة (بنين/ بنات) وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإننا ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح. وترتكز فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام على المرتكزات الآتية:

- ما نص عليه الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة: أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع، وأنهما تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية في النظام التعليمي.
- الخمول البدني وانعكاسه على نسبة ممارسات النشاط البدني.
- انتشار السِّمَنة بمعدلات مرتفعة وما يصاحبه من أمراض خطيرة.
- أهمية ممارسة النشاط البدني؛ لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

من هذا المنطلق تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب والطالبات، على النحو التالي:

١. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء والمحافظة عليها.
٢. تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
٣. اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والصحي والآثار المترتبة عليه.
٤. تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.
٥. تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.
٦. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.

## المجالات الرئيسة لمحتوى مادة التربية البدنية

أولاً: المهارات الحركية الأساسية والرياضية:

يركز هذا المجال على المهارات والمفاهيم الحركية الأساسية والرياضية، التي تعد أساسا في نمو الطلاب والطالبات وتطورهم في جميع المراحل الدراسية، ويتضمن:

١- تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.

٢- دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.

٣- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ كرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).

٤- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (العاب المضرب/ ألعاب القوى / الجمباز الفني).

ثانيًا: الصحة واللياقة البدنية:

يركز هذا المجال على تقديم معارف ومهارات واتجاهات متنوعة؛ لبناء الثقافة الصحية المتسقة مع حاجة نمو الطالب والطالبة وتطورهما، ويتضمن:

١- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

٣- الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.

٤- تناول الغذاء الصحي السليم.

٥- تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

٦- تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.

٧- تطور نمط الحياة الصحي.

ثالثًا: المفاهيم الحركية والرياضية والشخصية والاجتماعية:

يركز هذا المجال على المفاهيم الحركية، والرياضية، والسلوك الشخصي والاجتماعي والتي تعد أساسا في نمو المتعلمين والمتعلمات وتطورهم، ويتضمن:

١- الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٢- الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٣- تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.

٤- الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

# أهداف مادة التربية البدنية
# للمرحلة الابتدائية ــــ الصفوف العليا

**يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:**

١- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٢- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

٣- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.

٤- التعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المقررة لهذه المرحلة.

٥- التعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.

٦- اكتساب السلوك المؤدي إلى تعزيز بعض السمات الشخصية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧- اكتساب السلوك المؤدي تنمية بعض السمات الاجتماعية أثناء ممارسة النشاط البدني.

٨- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

**تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:**

**أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:**

- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

**ثانيًا: الصحة واللياقة البدنية:**

- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبالأداء.
- تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- تطور نمط الحياة الصحي.
- الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- تناول الغذاء الصحي السليم.
- تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

**ثالثًا: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:**

- تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# مقرر
# الصف الرابع الابتدائي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أهداف مادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي

**يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة المادة في هذا الصف أن تتحقق لديهما الأهداف التالية:**

تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وقياس كل منها.

١- تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وقياس كل منها.

٢- تطبيق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.

٣- التعرف بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المقررة لهذا الصف.

٤- التعرف بعض الجوانب الفنية والقانونية الحديثة المرتبطة بممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذا الصف.

٥- اكتساب السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، واستخدام الألفاظ الحسنة، والشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

٦- اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين وتقدير الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧- تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذا الصف.

**تتحقق الأهداف العامة للصف الرابع الابتدائي من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:**

**أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:**

- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلة/ كرة اليد).
- تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية (ألعاب المضرب / ألعاب القوى / الجمباز الفني).

**ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:**

- تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبالأداء.
- تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- تطور نمط الحياة الصحي.
- الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.
- تناول الغذاء الصحي السليم.
- تحسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.

**ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:**

- تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات أثناء المشاركة في النشاط البدني.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## جداول المدى والتتابع لنواتج التعلم لمادة التربية البدنية للصف الرابع الابتدائي

أ/ المجال المهاري (البدني، والرياضات الجماعية)

| المجال | | نواتج التعلم |
|---|---|---|
| اللياقة البدنية | المرتبطة بالصحة | - تنمية اللياقة القلبية التنفسية وقياسها.<br>- تنمية اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل، المرونة) وقياسها.<br>- تنمية التركيب الجسمي وقياسه. |
| | المرتبطة بالأداء | - تنمية عنصر القدرة العضلية وقياسها.<br>- تنمية عنصر السرعة وقياسها.<br>- تنمية عنصر الرشاقة وقياسها. |
| الرياضات الجماعية | كرة القدم | - تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي.<br>- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.<br>- كتم الكرة بأسفل القدم.<br>- تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي |
| | كرة الطائرة | - استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين<br>- تمرير الكرة من الاسفل للأمام بالساعدين. |
| | كرة السلة | -مسك الكرة.<br>- وقفة الاستعداد (هجومية - دفاعيه).<br>- التمريرة الصدرية.<br>- المحاورة العالية والمنخفضة.<br>- التصويب بيد واحدة من الكتف. |
| | كرة اليد | - تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف.<br>- استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر.<br>- تنطيطالكرة بيد واحدة. |

ب/ المجالات الصحية والمعرفية والانفعالية

| المجال | | نواتج التعلم |
|---|---|---|
| ألعاب المضرب | التنس | - مسك بالمضرب.<br>- وقفة الاستعداد.<br>- الإرسال.<br>- الضربة الأمامية.<br>- الصد (الاستقبال). |
| | كرة الطاولة | - مسك بالمضرب.<br>- وقفة الاستعداد.<br>- الإرسال بوجه المضرب وظهره.<br>- القاطعة بوجه المضرب وظهره.<br>- الصد بوجه المضرب وظهره. |
| | الريشة الطائرة | - مسك بالمضرب.<br>- وقفة الاستعداد.<br>- المسكة الأمامية للمضرب.<br>- الإرسال المنخفض.<br>- الضربة الأمامية (بوجه المضرب وظهره). |
| الألعاب الفردية | ألعاب القوى | - البدء العالي.<br>- آلية الجري.<br>- الوثب الطويل بطريقة القرفصاء. |
| | الجمباز الفني | - الوقوف على الرأس.<br>- الدحرجة الأمامية المتكورة.<br>- الدحرجة الخلفية المتكورة. |

ج/ المجالات الصحية والمعرفية والانفعالية

| المجال | | نواتج التعلم |
|---|---|---|
| ألعاب المضرب | الصحية | - تعزيز إدراك تفسير تعرق الجسم أثناء المجهود البدني.<br>- إدراك أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني.<br>- معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.<br>- معرفة الأنماط الغذائية الصحية.<br>- معرفة الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها. |
| | المرتبطة بالصحة | - معرفة الوضع الصحيح للجلوس وأهميته لسلامة القوام.<br>- معرفة الوضع الصحيح لرفع الأشياء وأهميته لسلامة القوام.<br>- إدراك أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية. |
| | المرتبطة بالأداء | - معرفة أهمية القدرة العضلية للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها<br>- معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها<br>- معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي وكيفية قياسها وتنميتها. |

د/ المجال المعرفي (الفني ــ القانوني) والانفعالي

| المجال | | نواتج التعلم |
|---|---|---|
| المفاهيم المعرفية | الفنية | - معرفة بعض المفاهيم الميكانيكية الخاصة بوحدة الجمباز. |
| | قوانين الألعاب الرياضية | - معرفة مواد قانون كرة القدم التالية: عدد اللاعبين: المادة (٣) ، مدة المباراة: المادة (٧).<br>- معرفة مواد قانون الكرة الطائرة التالية: منطقة اللعب: المادة ( ١ ) ، الشبكة والقوائم: المادة (٢).<br>- معرفة مواد قانون كرة السلة التالية: ساحة اللعب: المادة (٢)، التجهيزات: المادة (٣)، الفرق: المادة (٤).<br>- معرفة مواد قانون كرة اليد التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة ( ٤).<br>- معرفة مواد قانون التنس التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١) ، التجهيزات الدائمة ( الثابتة ) للملعب : قاعدة (٢).<br>- معرفة مواد قانون كرة الطاولة التالية: الطاولة: ( ٢/ ١ )، مجموعة الشبكة: ( ٢/٢)، الكرة: ( ٢/ ٣).<br>- معرفة مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة ( ١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤).<br>- معرفة المواد التالية: البدء العالي: قاعدة ( ١٦٢)، الجري: قاعدة: ( ١٤١ )، الوثب الطويل: قاعدة ( ١٧٣) من القانون الدولي لمسابقات العاب القوى. |
| المفاهيم الانفعالية | السمات الشخصية | - استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني.<br>- ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة<br>- تربية سمة الشجاعة |
| | القيم الاجتماعية | - تنمية المشاركة مع الآخرين.<br>- تقدير قيمة الحماس المقبول. |

## الخطة الدراسية لمادة التربية البدنية للصفوف العليا للمرحلة الابتدائية

| عدد الحصص لكل فصل دراسي | | |
|---|---|---|
| الفصل الأول | الفصل الثاني | الفصل الثالث |
| ٢ | ٢ | ٢ |

## الوحدات التعليمية، وعدد الأسابيع، ونواتج التعلم، والحصص المخصصة لمادة التربية البدنية خلال العام الدراسي للصف الرابع الابتدائي

| الوحدة التعليمية | عنوان الوحدة | نواتج التعلم | عدد الأسابيع | الفصول الدراسية | | | عدد الحصص |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | الأول | الثاني | الثالث | |
| الأولى | الصحة واللياقة البدنية | ٩ | ٢ | √ | √ | √ | ٤ حصص دراسية لكل فصل دراسي بمجموع ١٢ حصة |
| الثانية | كرة القدم | ٤ | ٢ | √ | | | ٤ |
| الثالثة | كرة الطائرة | ٢ | ٢ | | √ | | ٤ |
| الرابعة | كرة السلة | ٥ | ٢ | | | √ | ٤ |
| الخامسة | كرة اليد | ٣ | ٢ | | | √ | ٤ |
| السادسة | التنس | ٥ | ٢ | √ | | | ٤ |
| السابعة | كرة الطاولة | ٥ | ٢ | | √ | | ٤ |
| الثامنة | الريشة الطائرة | ٥ | ٢ | | | √ | ٤ |
| التاسعة | ألعاب قوى | ٣ | ٢ | √ | | | ٤ |
| العاشرة | الجمباز الفني | ٣ | ٢ | | √ | | ٤ |

# الوحدة الأولى

# الصحة واللياقة البدنية

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

### يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا تدريباً بدنياً يُنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.
٢. يمارسا تدريباً بدنياً يُنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرائق قياسها.
٣. يتعرفا على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام.
٤. يتعرفا على الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام.
٥. يتعزز لديهما إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني.
٦. يدركا أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني.
٧. يتعرفا على الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.
٨. يتعرفا على الأنماط الغذائية الصحية.
٩. يتعرفا على الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

#### أ. اللياقة القلبية التنفسية:

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها:

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

#### ب. اللياقة العضلية الهيكلية:

تتكون اللياقة العضلية الهيكلية من عناصر: القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتقاس كل منها وفق الآتي:


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

• القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحدّ اقصى.

قياسها:

تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

• التحمل:

هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية او مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.

قياسه:

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.

• المرونة:

تعرف المرونة: بأنها قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد.

قياسها:

تقاس المرونة المفصلية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة.

## ج. التركيب الجسمي:

هو نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان، وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على محورين مهمين: الأول المحافظة على الغذاء الصحي السليم، والثاني أداء الأنشطة الحركية الكافية لتطوير لياقة الجسم.

قياسه:

يستخدم مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد التي تعد مؤشراً لنسبة الشحوم فيه. كما يستخدم مؤشر كتلة الجسم كمؤشر للسمنة، بقياس الطول والوزن، بقسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر، ويعد مؤشر كتلة الجسم مناسباً للفرد البالغ بشكل عام إذا تراوح من (١٨.٥ إلى ٢٤،٩ كجم/ م٢)، أما إذا بلغ من (٢٥ إلى ٢٩،٩ كجم / م٢) فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، أما إذا زاد عن (٣٠ كجم/م٢) دل ذلك على وجود بدانة، وإذا كان أعلى من (٤٠ كجم / م٢) فهذا يعني بدانة مفرطة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ٢. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

### أ- القدرة العضلية:

هي القوة المميزة بالسرعة وتُعّرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. وتعّرف كذلك بأنها قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب، أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح؛ فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت، ويتم تنميتها من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب، كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

### ب- السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية؛ ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ – ٤٠ – ٥٠ متراً. أنواعها:

- سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

### ج- الرشاقة:

- تعرف الرشاقة: بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
- أنواعها:
  - الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
  - الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.
- العوامل المؤثرة عليها:
  - الأنماط والقياسات الجسمية.
  - العمر والجنس.
  - الوزن الزائد.
  - التعب والإعياء.
- تنميتها:
  - الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً.
  - الجري المتعرج.
  - الجري مع تغيير الاتجاه.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٣- الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام:

إن الجلوس في الوضع الصحيح والتعود عليه يؤدي إلى صحة القوام وسلامته، أما الجلوس الخاطئ فيؤدي إلى إمكانية التعرض للإصابة ببعض الانحرافات القوامية، التي يمكن تجنبها قبل حدوثها؛ وذلك بالتعود على وضع الجلوس الصحيح باستمرار.

**ويتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين:** جلوس التربيع على الأرض، والجلوس على المقعد.

**أ- جلوس التربيع على الأرض:**

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين، مع رفع الرأس والنظر للأمام، والكتفان منخفضين بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، مع وضع اليدين على الركبتين.

**ب- الجلوس على المقعد:**

يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفخذين على مقعد الجلوس؛ بحيث تشكل الركبتين زاوية قائمة مع الساقين، مع ارتكاز القدمين على الأرض، ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام، والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء، والظهر مستقيم بدون تصلب، وملاصق لظهر مقعد الجلوس، وتوضع اليدان بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب.

### ٤- الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام:

إن رفع الأشياء بطريقة صحيحة يؤدي إلى سلامة القوام، وتجنب تعرضه للإصابة والانحراف، والعكس صحيح؛ فاتخاذ أوضاع خاطئة عند حمل الأشياء يؤدي إلى إمكانية حدوث إصابة مباشرة في منطقة الجذع او الشعور بألآم أسفل الظهر على المدى البعيد.

ويشمل الوضع الصحيح لرفع الأشياء وحملها: رفع الأشياء من الأرض، وحمل الأشياء في وضع الوقوف.

**أ- رفع الأشياء من على الأرض:**

يتم رفع الأشياء من على الأرض بمواجهة الشيء من منتصفه، وثني الركبتين بالقدر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء مع المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه، وبعد القبض على الشيء يتم رفعه بمد مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدريج دون أداء أي حركة فجائية.

**ب- حمل الأشياء في وضع الوقوف:**

يتم حمل الأشياء في وضع الوقوف باستقامة الجذع دون انحناء؛ بحيث يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأي من الجانبين.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ٥- التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني:

التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني، وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها للمحافظة على درجة حرارته الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة. وتنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة، ويعد التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة، ويرتبط مقدار التعرق عموماً بدرجة حرارة الجو، والملابس، ومستوى شدة النشاط البدني الممارس.

## ٦- أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني:

يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق، ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية، ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل.

## ٧- الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة:

عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملاءمة الملابس للأجواء المختلفة وحالة الطقس، فخلال الطقس الحار يتم اختيار الملابس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طيات الملابس وسطح الجلد؛ فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد، وخلال الطقس البارد يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللمحافظة على حرارة الجسم. ويفضل ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم، وتجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملامسة للجلد مباشرة، لعدم قدرتها على امتصاص العرق.

## ٨- الأنماط الغذائية الصحية:

يجب أن تلبي الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة، وأن توفر مجموعة متنوعة من الأغذية ذات جودة غذائية عالية وأن تكون آمنة للاستهلاك. ومن شأن هذه الأنماط أن تكون معقولة الثمن، وسهلة المنال وملائمة ثقافياً. وتتمتع الأنماط الغذائية الصحية عادة بالميزات التالية:

- **الكمية**: تتضمن الطاقة الضرورية للاستمرار في الحياة، ودعم النشاط البدني والوصول إلى وزن جسدي صحي.
- **التنوّع**: تضم مجموعة من الأغذية الغنية بالمغذيات الأساسية بما في ذلك الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان والأغذية البروتينية الحيوانية والنباتية.
- **الجودة**: تتضمن المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة، ولا يجب أن تضم الأغذية مواداً مضافة غير صحية.
- **السلامة**: تتضمن الأغذية والمشروبات الآمنة للاستهلاك.

توصي منظمة الصحة العالمية بالمبادئ التالية لوضع أنماط غذائية صحية (للأشخاص البالغين)، بما يحول دون ظهور سوء التغذية مع أشكاله، والأمراض غير المعدية:

- زيادة استهلاك الفواكه والخضار والبقول، والمكسرات والحبوب الكاملة.

- استهلاك الأغذية حيوانية المنشأ باعتدال، والحد من استهلاك اللحوم المجهزة.
- خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع، أو الطاهي أو المستهلك إلى الأغذية أو المشروبات.
- استخدام الدهون غير المشبعة أو الزيوت النباتية.

## ٩- الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها:

تتسبب بعض الأطعمة في مشكلات صحية في حالة تناولها بكميات كبيرة، فهناك بعض منها لا ينصح بتناولها يوميًا ليس لأنها ضارة بالصحة فحسب، ولكن للحفاظ على نظام غذائي متوازن بالجسم، وفيما يلي نتعرف على الأطعمة التي لا يجب تناولها يومياً:

**الأطعمة المعلبة:** تكمن المشكلة في المواد المضافة إليها لحفظها وعدم تلفها لفترة طويلة فتجعلها ضارة بالصحة وخاصةً عند تناولها بشكل يومي.

**الخضروات:** لا ينصح بالإكثار من تناول بعض أنواع الخضروات كالملفوف وتكرارها بشكل يومي؛ حيث يمكن أن تتداخل هذه الخضروات مع امتصاص اليود، وقد تتسبب في الإصابة بقصور الغدة الدرقية عند الإكثار من تناولها.

**سمك التونة:** يحتوي على الزئبق، والإكثار منه يؤدي لأضرار عديدة تصل إلى النوبات القلبية. كما يؤثر سمك التونة على صحة النساء الحوامل والأطفال بشكل سلبي.

**اللحوم المصنعة والحيوانية:** تسبب اللحوم المصنعة، الكثير من الأمراض، ولذلك لا ينصح بتناولها على الإطلاق.

**الفاكهة المجففة:** تعد وجبة خفيفة لزيادة الطاقة سريعًا بالجسم، ولكنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر مما يعيق فقدان الوزن.

**الصلصات:** تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير الصحية، ويمكن أن تصيب الجسم بالتهابات، وتزيد من الشعور بالخمول. ويمكن أن تصل أثارها السلبية للإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية.

**المعجنات:** غالبًا تكون مصنوعة من الدقيق الأبيض ومضافًا لها كميات كبيرة من السكر؛ مما يسبب زيادة الوزن بصورة كبيرة ويزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة، والأمراض المختلفة الناتجة عنها. ويفضل اختيار المصنوعة من الدقيق الأسمر، وتقليل كميات السكر المضافة إليها قدر المستطاع، وعدم تناولها بشكل يومي.

**المخللات:** يحتاج الجسم إلى الملح ولكن بكميات محدودة؛ حيث إن الإفراط منه يؤدي لزيادة الأملاح في الجسم ويسبب خلل في الغدة الدرقية؛ لذلك يفضل تناول كميات قليلة منها عندما ترغب بتناولها.

**العصائر المحلاة:** يفضل تناول الفواكه بدون عصرها بدلاً من شرب العصائر الطازجة يوميًا في حالة عدم إضافة السكر لها؛ حيث تحتوي العصائر المعلبة على نسبة مرتفعة من السكر مما يسبب ضررًا كبيرًا على الصحة، كما تحتوي على المواد الحافظة الضارة بالجسم.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- يستخدم المعلم والمعلمة وسائل تعليمية مناسبة تبين للطالب والطالبة مفردات الوحدة، وكيفية أدائها، بشكل واضح وصحيح.
- تنظيم منافسات مصغرة من خلال مسابقة في المشي من: (٣-٥ق).
- تطبيق مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- تنفيذ مسابقة تهدف إلى تثبيت وضع الجلوس الصحيح، وتوضيح أهمية هذا الوضع لسلامة القوام.
- تنفيذ مسابقة تهدف إلى ممارسة الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء، وتوضيح أهمية هذه الطريقة لسلامة القوام.
- تنفيذ ألعاب تهدف إلى اكتساب التوقيت الإيقاعي بشكل ثنائي أو جماعي (٣-٤) من الثبات والحركة بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وبالأداء (القوة/ السرعة/ الرشاقة).
- اختيار مجموعة من المسابقات التتابعية والمطاردة المشوقة والهادفة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وبالأداء (القدرة العضلية /السرعة/ الرشاقة).
- تطبيق نشاطات لتعلم طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وبالأداء (القدرة العضلية /السرعة/ الرشاقة).
- شرح (التعرق) بطريقة مبسطة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- تخصيص فترات متقطعة لشرب الماء أثناء النشاط البدني، مع الشرح المبسط لأهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني والابتعاد عن شرب السوائل الباردة جدًا.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تطبيق نشاط التعرف على الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة.
- شرح الأنماط الغذائية الصحية بطريقة مبسطة.
- توضيح الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها بطريقة مبسطة.
- تطبيق مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

**يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:**

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية / اللياقة العضلية الهيكلية وهي: القوة العضلية، التحمل، المرونة / التركيب الجسمي.
- ✓ اختبارات قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية /السرعة / الرشاقة
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الروابط التعليمية:

https://youtu.be/_eZE6cpaevE
https://www.youtube.com/watch?v=_Ktc8HbPpSU
https://www.youtube.com/watch?v=–aV6xFj3Wo8
https://www.youtube.com/watch?v=rC0UDCs7EXo
https://www.youtube.com/watch?v=g9tdTTvWCmU
https://www.youtube.com/watch?v=phjN–mX0ums

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | الصحة واللياقة البدنية | الخبرة التعليمية | الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس المتبع | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات صغيرة، أقماع + أطواق + كرات طبية + كرسي صغير + مقعد سويدي + طاولة صغيرة) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على:

١. رفع الأشياء بطريقة صحيحة. مهاري (بدني)

٢. التعرف على طريقة رفع الأشياء بطريقة صحيحة. معرفي (صحي)

٣. التعامل مع زملائهم برفق وبطريقة صحيحة. انفعالي (شخصي)

## مواصفات الأداء:

يتم عرض نموذج للطلاب أو الطالبات يوضح طريقة الوضع الصحيح لرفع الأشياء وحملها بطريقة صحيحة وذلك بمراعاة ما يلي:

مواجهة الشيء المراد رفعه من منتصفه:

١. ثني الركبتين بالقدر المناسب في مستوى ارتفاع هذا الشيء.

٢. المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه.

٣. رفع الأداة بمد مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدريج دون أداء أي حركة فجائية.

٤. يكون الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي مع عدم الميل لأي من الجانبين.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية:

### أنشطة التعلم:

- توزيع الطلاب أو الطالبات إلى مجموعات من: (٥-٦) طالب وطالبة لكل مجموعة.
- يقف الجميع في صفوف وتوضع أمام كل طالب وطالبة كرة صغيرة بمسافة ٢م.
- يقف الجميع في قاطرات متقابلة المسافة بينهما (٥م) وفي المنتصف بين القاطرتين كرة طبية.
- يقف الجميع في قاطرات متقابلة المسافة بينهما (٣م) وفي المنتصف بين القاطرتين كرسي صغير.
- يقف الجميع في دوائر وفي وسط كل دائرة طاولة صغيرة.
- يقف الجميع في صفوف متقابلة وبينهما مقعد سويدي.

### أنشطة المعلم/ـة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ـة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من (٣- ٥) د.
- يبدا الطلاب أو الطالبات بالجري حتى الوصول للكرة ومحاولة رفع الكرة بالطريقة الصحيحة.
- يقوم الطالب أو الطالبة بالجري ثم حمل الكرة الطبية وتسليمها للزميل أو الزميلة في القاطرة المتقابلة.
- يقوم الطالب أو الطالبة الأول في القاطرة بالجري وعند الوصول للكرسي يقوم الاثنان بالتعاون فيما بينهما لرفع الكرسي بطريقة صحيحة.
- يقوم الطلاب او الطالبات بمساعدة بعضهم البعض في رفع الطاولة بطريقة صحيحة.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالاقتراب من المقعد السويدي وعند سماع الصافرة يبدأون برفع المقعد السويدي بطريقة صحيحة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

- وقوف الطالب أو الطالبة أمام الشيء المراد رفعه.
- ثني الركبتين قبل رفع الشيء المراد رفعه.
- عدم وجود حركات فجائية أثناء رفع الشيء المراد رفعه.
- المحافظة على استقامة الجسم وعدم انحنائه.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- التدرج في زيادة وزن الشيء المطلوب رفعه من الطالب أو الطالبة.
- تقليل عدد الطلاب أو الطالبات عند رفع الأداة.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

## النشاط المنزلي

ممارسة أنشطة متنوعة بهدف رفع بعض الأشياء في المنزل بطريقة صحيحة وبأوزان مختلفة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| الوقوف الصحيح أمام الشيء المراد رفعه. | | | | |
| ثني الركبتين للوصول لمستوى ارتفاع الشيء المراد رفعه. | | | | |
| عدم وجود فترات توقف كثيرة أثناء ممارسة النشاط البدني. | | | | |
| المحافظة على استقامة الجذع وعدم انحنائه. | | | | |
| رفع الأداة بمد مفصلي الركبتين لأعلى والوقوف بالتدريج. | | | | |
| الشيء المحمول في منتصف الجسم ليتوزع الثقل على الجانبين بالتساوي. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ب. التقويم المعرفي (صحي):

س١: ماهي الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام؟

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| التعامل مع الزميل أو الزميلة برفق. | | |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة الثانية

# كرة القدم

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يمررا كرة القدم بوجه القدم الداخلي.

٤. يجريا بكرة القدم بوجه القدم الأمامي.

٥. يكتما كرة القدم بأسفل القدم.

٦. يصوبا كرة القدم بوجه القدم الداخلي.

٧. يعرفا مواد قانون كرة القدم التالية: عدد اللاعبين: المادة ( ٣ ) ، مدة المباراة: المادة (٧)..

٨. يستخدما الألفاظ الحسنة في تشجيعهما لزملائهما وتخاطبهما معهم أثناء ممارسة النشاط البدني.

٩. يبديا استعداداً لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطِ بدنيّ يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطِ بدنيّ يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٣. أداء تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي:

- يقترب الطالب أو الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
- تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض.
- تقابل الكرة بالجزاء الداخلي الامامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل.
- أمامًا بعد ركل الكرة وبحيث يكون النظر واقعًا على الكرة عند ركلها.

### ٤. أداء الجري بكرة القدم بوجه القدم الأمامي:

- تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب؛ حتى يتمكن المؤدي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن.
- تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى والمشط إلى أسفل.
- تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة والسيطرة عليها.
- تتحرك الذراعان كما في الجري العادي، ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها.

### ٥. أداء كتم الكرة بأسفل القدم:

- يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ويتم ثنى ركبة الرجل قليلاً.
- ثني ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة؛ بحيث تشير مقدمة القدم إلى أعلى، وأن تكون هناك زاوية حادة بين أسفل القدم والأرض مع السماح بمسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض.
- بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر بالكامل تحت الرجل.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٦. أداء تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الداخلي:

- يقترب الطالب أو الطالبة من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة.
- يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم على الأرض.
- تقابل الكرة مع الجزء الداخلي الأمامي من القدم وتستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة ويكون النظر منصباً على الكرة عند ركلها.

### ٧. معرفة بعض مواد قانون كرة القدم:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: عدد اللاعبين: المادة ( ٣ ) ، مدة المباراة: المادة (٧)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على هذه المواد، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

### ٨. استخدام الألفاظ الحسنة في تشجيع الزملاء والتخاطب معهم أثناء ممارسة النشاط:

يجب على الطالب أو الطالبة أثناء ممارسة النشاط الحرص على اختيار الألفاظ الحسنة عند تشجيع الزملاء أو التخاطب معهم بما يخلق جواً من الألفة بينهم أثناء النشاط، وعدم اختيار الألفاظ التي تكون مسيئة للزميل أو الزميلة وتؤدي إلى تغيير الحالة النفسية؛ له مما يزيد الأمور سوءًا بينهما، ويجب عليهما التأكيد عليهما بأن الرياضة تقرب ولا تفرق من خلال بناء علاقات إيجابية بين الممارسين للأنشطة وبناء صداقات جيدة.

### ٩. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطًا وثيقًا بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد؛ لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للمهارة أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم أو المعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتطلب تفكيرًا عميقًا من الطالب أو الطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منه لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء نواتج التعلم الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- توجيه الطالب والطالبة إلى استخدام بعض الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني والتي تهدف إلى تشجيع الزميل أو الزميلة والحث على المثابرة وبذل الجهد.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء الفني بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم أو المعلمة، أو الطالب أو الطالبة.
- ممارسة تدريبات تمهيدية تساعد في عملية تعلم المهارة، والاهتمام بتصحيح الأخطاء الفنية للأداء.
- ممارسة ألعاب الكرة المصغرة ( ٣- ٥ أفراد للفريق الواحد )، مع التعزيز الإيجابي.
- ربط المهارات المتعلمة في هذه الوحدة والتركيز على عنصري التوقيت والاتزان لإتقانهما (التنبيه لمكان ملامسة الكرة عند التمرير بوجه القدم وليس الأصابع).
- خلق مواقف لعب ثنائية وجماعية تتسم بالنشاط المستمر واستخدام المهارات المتعلمة.
- عمل منافسات مصغرة مع تصعيب الأداء بالتبديل بين الكرة العادية وكرة صغيرة لزيادة المتعة.
- تقديم نشرة تعريفية للطلاب والطالبات تحوي مواد القانون التالية: عدد اللاعبين: المادة ( ٣ ) ، مدة المباراة: المادة (٧)، التي تساعد الطلاب والطالبات على المساهمة في تحكيم المنافسة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرُّف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الروابط التعليمية :

https://youtu.be/G3UJyVNyR1Q
https://youtu.be/CoKTstqZuy4
https://youtu.be/tZZJMfOxbHw
https://youtu.be/vnly3io9ynM


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | كرة القدم | الخبرة التعليمية | الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم المطبقة | التعليم باللعب | أسلوب التدريس المتبع | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات صغيرة، كرات قدم، أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهم على:

١. الجري بكرة القدم بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة. — مهاري

٢. التعرف على المادة ( ٣) من قانون كرة القدم الخاصة بعدد اللاعبين. — معرفي

٣. استخدام الألفاظ الحسنة في تشجيع الزميل أو الزميلة. — انفعالي شخصي

## مواصفات الأداء:

١. اتجاه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة مع دفع الكعب إلى أعلى ومقدمة القدم إلى أسفل.

٢. تكون القدم في وضع غير متصلب؛ حتى تأخذ الإحساس والسيطرة على الكرة أثناء الجري.

٣. تحريك الذراعين كما في الجري العادي والنظر نحو الكرة لحظة لمسها.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

**لعبة صغيرة: «تتابع الجري المتعرج»:**

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صف واحد وأمام كل طالب أو طالبة كرة صغيرة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل صفوف متقابلة المسافة بينهما (١٠ متر) ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة قدم).

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالبـ/ـة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري بالكرة بوجه القدم الأمامي حتى سماع الصافرة ليتوقف ثم يعود بالجري بالكرة للوقوف في مكانه.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري بالكرة بين الأقماع ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- عند سماع الصافرة يبدأ الطلاب أو الطالبات بالجري بالكرة وعند وصوله لزميله أو زميلته في الصف المقابل يقوم بتسليم الكرة والوقوف مكانه ليقوم الآخر بالجري بالكرة للجهة المقابلة ويكرر هذا التمرين من (٣- ٥) د.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

- اتجاه القدم الضاربة إلى الداخل قبل لمس الكرة مع دفع الكعب إلى أعلى ومقدمة القدم إلى أسفل.
- عدم تصلب القدم أثناء الجري؛ حتى تتمكن من الإحساس والسيطرة على الكرة أثناء الجري.
- تحريك الذراعين كما في الجري العادي والنظر نحو الكرة لحظة لمسها.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء الجري بالكرة مع التقدم للأمام ثم التوقف وتغيير الاتجاه والاستمرار بالجري بالكرة.
- الجري بالكرة مع التقدم للأمام ثم تمريرها إلى الحائط واستقبالها مرة أخرى، ثم الاستمرار في الجري بالكرة.
- استلام الكرة من الزميل ثم الجري بها مع التقدم بها للأمام وتمريرها له.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بعمل رسومات توضيحية لمراحل الأداء الصحيح لخبرة الجري بالكرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| اتجاه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة مع دفع الكعب إلى أعلى ومقدمة القدم إلى أسفل | | | | |
| تكون القدم في وضع غير متصلب حتى تأخذ الإحساس والسيطرة على الكرة أثناء الجري | | | | |
| تحريك الذراعين كما في الجري العادي والنظر نحو الكرة لحظة لمسها | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

حقق الهدف = ١

يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢

يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣

لم يحقق الهدف = ٤

المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ب. التقويم المعرفي:

التاكد من معرفة الطالب/ الطالبة للمادة رقم ( ٣) من قانون كرة القدم  الخاصة بعدد اللاعبين.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| يستخدم الطالب أو الطالبة ألفاظًا حسنة أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم. | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة الثالثة
# الكرة الطائرة

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة.

٣. يستقبلا الكرة من الأسفل بالساعدين.

٤. يمررا الكرة من أسفل بالساعدين للأمام.

٥. يعرفا مواد قانون الكرة الطائرة التالية: منطقة اللعب: المادة ( ١ ) ، الشبكة والقوائم: المادة (٢).

٦. يستخدما الألفاظ الحسنة في التشجيع أثناء ممارسة النشاط البدني.

٧. يبديا استعداداً لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاط بدنيّ يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاط بدنيّ يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. أداء استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين:

- تتلاصق اليدان جنبًا إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع، وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ.
- تتلاصق اليدان وجهًا لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ما عدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً، وتلمس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.
- عند ملامسة الكرة للساعدين يتم مد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي ثم العودة للوضع الأصلي استعداداً لاستقبال كرة أخرى.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٤. تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام:

يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية.
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

### ٥. معرفة بعض مواد قانون الكرة الطائرة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: منطقة اللعب: المادة ( ١ ) ، الشبكة والقوائم: المادة (٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

### ٦. استخدام الألفاظ الحسنة في تشجيع الزملاء والتخاطب معهم أثناء ممارسة النشاط:

يجب على الطالب أو الطالبة أثناء ممارسة النشاط الحرص على اختيار الألفاظ الحسنة عند تشجيع الزملاء أو التخاطب معهم بما يخلق جو من الألفة بينهم أثناء النشاط وعدم اختيار الألفاظ التي تكون مسيئة للزميل أو الزميلة وتؤدي إلى تغيير الحالة النفسية له؛ مما يزيد الأمور سوءًا بينهما، ويجب التأكيد عليهما بأن الرياضة تقرب ولا تفرق من خلال بناء علاقات إيجابية بين الممارسين للأنشطة وبناء صداقات جيدة.

### ٧.ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطًا وثيقًا بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد؛ لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للمهارة أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما؛ لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- توجيه الطالب والطالبة إلى استخدام بعض المفردات والعبارات التربوية الإيجابية أثناء ممارسة النشاط الرياضي والتي تهدف إلى تشجيع الزميل والزميلة والحث على المثابرة وبذل الجهد.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء الفني بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم أو المعلمة، أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
- تقسيم مساحة الملعب إلى ملاعب مصغرة للكرة الطائرة؛ لمنح الطالب والطالبة فرصة التطبيق من خلال مواقف اللعب المنظمة وفق قوانين مبسطة.
- تنفيذ بعض الألعاب التمهيدية التي تتسم بسرعة رد الفعل والاستجابة الحركية لاستقبال الكرة في غير موقف اللعب الحقيقي.
- إعطاء الطالب والطالبة الفرصة لتطبيق أكبر عدد من التكرار للمهارة ومعرفة أفضل طريقة للتعامل مع الكرة وفق التشكيل المناسب.
- تنظيم منافسات مصغرة وفق قوانين حديثة مبسطة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

**يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:**

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/xOAbIEAueuM

https://youtu.be/VfSs4PSFGNc



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | الكرة الطائرة | الخبرة التعليمية | التمرير من أسفل بالساعدين للأمام |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات طائرة، + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهم على:

١. تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام بطريقة صحيحة. **مهاري**

٢. التعرف على المادة ( ١ ) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بمنطقة اللعب. **معرفي**

٣. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط للكرة الطائرة. **انفعالي**

## مواصفات أداء:

### التمرير من أسفل بالساعدين للأمام بطريقة صحيحة:

- من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين.
- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية.
- تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- توزيع الطلاب إلى مجموعتين تقفان بشكل متقابل بينهما مسافة ٢م -٣م .
- توضيح الوضع السليم للجسم قبل وأثناء اثناء التمرير وبعده.
- أداء التمرير بدون استعمال الكره لأخذ الإحساس بوقفة الاستعداد بفتح الساقين وثني الركبتين قليلا ووضع اليدين احداهما فوق الأخرى للمساعدة على شدها بصوره ثابته.
- أداء المهارة بين كل طالبين/ تين متقابلين بصورة مستمرة بالكره.
- يؤدي الطالب/ الطالبة ( ذو الأداء الجيد) المهارة وتصحيح الأخطاء ان وجدت.
- يقف كل طالبين/ تين متقابلين على خط ٣م وبينهما الشبكة ثم يتم تطبيق المهارة.
- أداء المهارة لمسافات متنوعة للزميل المقابل له من فوق الشبكة.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالبـ/ـة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف (٣- ٥) د.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات التمرير من أسفل بالساعدين للأمام تجاه الحائط المقابل وعند ارتدادها يقوم بمسكها ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- يبدأ الطالب أو الطالبة الأول في القاطرةالتمرير من أسفل بالساعدين للأمام للزميل أو الزميلة المقابل، ثم الجري للوقوف في آخر القاطرة ليقوم الآخر في القاطرة المقابلة بنفس الأداء ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة باتخاذ الوقوف الصحيح لأداءالتمرير من أسفل بالساعدين للأمام للملعب المقابل ويكرر هذا التمرين من (٣- ٥) د.
- يقوم المعلم أو المعلمة بالطلب من كل واحد بأداء التمرير من أسفل بالساعدين للأمام وتوجيه الكرة للمكان الذي يطلبه المعلم أو المعلمة.
- يطلب المعلم أو المعلمة من كل واحد أن يقوم بأداءالتمرير من أسفل بالساعدين للأمام ومحاولة إسقاط الكرة داخل الطوق في الملعب المقابل.

## ملاحظة الأداء:

- الوقوف خلف خط النهاية مواجهًا للملعب.
- وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، والكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الأمامية.
- دفع اليد الحاملة للكرة للأمام وفي مستوى ارتفاع الكتف.
- مرجحة الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام.
- ضرب الكرة باليد وهي متخذة شكل السطح الخارجي للكرة، أو تضرب بسلاميات اليد وهي مثنية، لإعطائها قوة دافعة.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء التمرير من أسفل بالساعدين للأمام من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح.
- أداء التمرير من أسفل بالساعدين للأمام لتقع الكرة في أماكن محددة بأرقام في الملعب المقابل.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

## النشاط المنزلي

الطلب من الطلاب والطالبات بإحضار مقاطع فيديو أو صور توضيحية لتعليم مهارة التمرير من أسفل بالساعدين للأمام في الكرة الطائرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| من الوقوف فتحا ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي | | | | |
| الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر | | | | |
| وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والابهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريبا والساعدان للخارج وتضرب الكره بمنطقة الساعدين | | | | |
| مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الاكتاف للأمام ومد الجذع للأمام للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية الى الرجل الأمامية | | | | |
| تلمس الكره بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ب. التقويم المعرفي:

طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة ( ١ ) من قانون الكرة الطائرة الخاصة بمنطقة اللعب.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة الطائرة. | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة الرابعة
# كرة السلة

عدد
٤
الحصص

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

**يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:**

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن
٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. يؤديا مسك الكرة.
٤. يؤديا وقفة الاستعداد (هجومية - دفاعيه).
٥. يؤديا التمريرة الصدرية.
٦. يؤديا المحاورة العالية والمنخفضة.
٧. يؤديا التصويب بيد واحدة من الكتف.
٨. يُعرفا مواد قانون كرة السلة التالية: ساحة اللعب: المادة (٢)، التجهيزات: المادة (٣)، الفرق: المادة (٤).
٩. يستخدما الألفاظ الحسنة في التشجيع أثناء ممارسة النشاط البدني.
١٠. يبديا استعداداً لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي قوة عضلات البطن:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير قوة عضلات البطن، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. مسك الكرة:

ان مسك الكرة يعتبر الأساس للبدء بعملية الهجوم ويعتبر من أهم المبادئ الأساسية في رياضة كرة السلة وذلك باعتماد التمرير، التنطيط، الخداع بالكرة، والتصويبات عليها. وتؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد وعدم الضغط على الكرة.
- أن تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
- عضلات الجسم يجب أن تكون متراخية وخصوصا الذ ا رعين والركبتين، أي غير مشدود، والرأس والنظر للأمام.
- القدمان على خط مستقيم أو احداهما متقدمة على الاخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ٤. وقفة الاستعداد:

أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين، كما يجب أن يكونوا مستعدين للتحرك في أي اتجاه، وتنقسم إلى وقفة الاستعداد الهجومية والدفاعية: وتؤدى وقفة الاستعداد الهجومية وفق الوصف الفني التالي:

- وضع القدمين: تكونان القدمين باتساع الكتفين مع تقدم احدى القدمين قليلا.
- توزيع وزن الجسم: يجب توزيع الجسم بالتساوي على كلا القدمين.
- وضع الرأس والجذع: على اللاعب أن يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هي رأس مثلث مع القدمين.
- الذراعان والقدمين: تكون الذراعان مثنيتان بجانب الجسم وللأمام ويكون الكفان بارتفاع الكتفين تقريبا.

في حين تؤدى وقفة الاستعداد الدفاعية وفق الوصف الفني للوقفة الهجومية عدا:

- وضع القدمين تكونان أكثر بقليل من اتساع الكتفين مع توازي القدمين، والذراعين تكون احداهما لأعلى لمنع التصويب، والذراع الثانية أسفل لتغطية على التنطيط.
- أثناء الدفاع يتحرك الدفاع لليمين أو للشمال بأخذ خطوة بالجنب بالقدم مع انزلاق القدم الأخرى.

## ٥- التمريرة الصدرية

تسمى تمريرة الفريق حيث تعد من أكثر أنواع التمرير استخداما أثناء المباريات، وتؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- وقفة الاستعداد مع مسك الكرة أمام الجسم.
- تجاور القدمان أو تتقدم احداهما الأخرى.
- ميل الجذع قليلا للأمام خلف الكرة لمنحها القوة.
- مد الذراعان لتمرير الكرة للأمام ومتابعتها بالأصابع والرسغان والكفان تتجهان إلى الخارج.
- نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثنى الركبتين قليلا وفردهما عند أداء التمريرة.

## ٦. المحاورة العالية والمنخفضة:

المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف، وتؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- تكون القدم اليسرى أماما والجسم مائلا قليلا إلى الأمام والركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين.
- ذراع اليد المؤدية موازية للأرض والأصابع متراخية تماما، حيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها إلى أسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض.
- تبقى اليد في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.
- اليد الأخرى محافظة على الكرة من المنافس.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٧. التصويب بيد واحدة من الكتف:

التصويب: هو عملية رمي الكرة لاتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام ذراع أو ذراعين. ويُعدّ التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يُمكن تحقيق الفوز في المباراة، وتؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- تكون كف اليد منتشرة على الكرة للتحكم بها التي تستقر على قاعدة الأصابع وذلك للسماح بحركة ثني رسغ اليد بسرعه ولأقصى مدى مع سند اليد الأخرى للكرة.
- وضع المرفقين يكون أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي.
- وضع القدمين تتقدم إحداهما على الأخرى مما يسمح بوضع الجذع في خط مستقيم واحد، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام.
- الركبتان تمتدان ومثنيتان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ.
- تركيز النظر على السلة أثناء التصويب.
- يجب أن تضل اليد في عملية متابعه للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة.

### ٨. معرفة بعض مواد قانون كرة السلة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: ساحة اللعب: المادة (٢)، التجهيزات: المادة (٣)، الفرق: المادة (٤)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

### ٩. استخدام الألفاظ الحسنة أثناء المنافسة:

يجب على الطالب أو الطالبة أثناء ممارسة النشاط الحرص على اختيار الألفاظ الحسنة عند تشجيع الزملاء أو التخاطب معهم بما يخلق جواً من الألفة بينهم أثناء النشاط وعدم اختيار الألفاظ التي تكون مسيئة للزميل أو الزميلة وتؤدي إلى تغيير الحالة النفسية له مما يزيد الأمور سوءًا بينهما، ويجب التأكيد عليهما بأن الرياضة تقرب ولا تفرق من خلال بناء علاقات إيجابية بين الممارسين للأنشطة وبناء صداقات جيدة.

### ١٠. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطًا وثيقًا بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد؛ لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للمهارة أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة والتي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- توجيه الطالب والطالبة إلى استخدام بعض المفردات والعبارات التربوية الإيجابية أثناء ممارسة النشاط الرياضي والتي تهدف إلى تشجيع الزميل والزميلة والحث على المثابرة وبذل الجهد.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء الفني بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم أو المعلمة، أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
- تقسيم مساحة الملعب إلى ملاعب مصغرة لكرة السلة لمنح الطالب والطالبة فرصة التطبيق من خلال مواقف اللعب المنظمة وفق قوانين مبسطة.
- تنفيذ بعض الألعاب التمهيدية التي تتسم بسرعة رد الفعل والاستجابة الحركية لاستقبال الكرة في غير موقف اللعب الحقيقي.
- تنظيم منافسات مصغرة ( ٢×٢) (٣×٣) بحيث تتيح للطالب والطالبة فرصة الممارسة المستمرة للمهارة.
- إعطاء الطالب والطالبة الفرصة لتطبيق أكبر عدد من التكرار للمهارة ومعرفة أفضل طريقة للتعامل مع الكرة وفق التشكيل المناسب.
- تنظيم منافسات مصغرة وفق قوانين حديثة مبسطة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

◀ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

◀ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

**تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:**

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعدها.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/P0T25ewtgv8
https://youtu.be/yBWQn2Mi-Ik
https://youtu.be/uLkMrtqArLI
https://youtu.be/VxvR6epR2uY
https://youtu.be/Ce3HMKFLAsc

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| الوحدة التعليمية | كرة السلة | الخبرة التعليمية | مسك الكرة |
|---|---|---|---|
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات صغيرة، أقماع + أطواق مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على:

١. مسك الكرة بطريقة صحيحة. **مهاري**

٢. التعرف على المادة (٢) من قانون كرة السلة الخاصة بساحة اللعب. **معرفي**

٣. استخدام الألفاظ الحسنة في تشجيع الزميل أو الزميلة. **انفعالي**

## مواصفات الأداء:

١. مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد وعدم الضغط على الكرة.

٢. أن تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.

٣. عضلات الجسم يجب أن تكون متراخية وخصوصا الذارعين والركبتين، أي غير مشدود، والرأس والنظر للأمام.

٤. القدمان على خط مستقيم أو احداهما متقدمة على الاخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية:

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر يحمل كل طالب أو طالبة كرة سلة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات حاملين كرات السلة أمام الحائط على مسافة ٢م .
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات على شكل دوائر قطرها (٥م).
- يتم توزيع الطلاب أو الطالبات لمجموعات متساوية.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب/ـة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- أداء الحركة بدون كرة.
- مسك الكرة مع أداء دورانات أمامية وخلفية بها.
- مسك الكرة مع أداء التمرين على الحائط.
- مسك الكرة مع أداء التمرين نحو الزميل.
- مسك الكرة المتدحرجة والمرتدة من الأرض.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

- مسك الكرة بأطراف الأصابع.
- انثناء المرفقين بالقرب من الجسم.
- الرأس والنظر للأمام.
- القدمان على خط مستقيم أو احداهما متقدمة على الاخرى والمسافة بينهما بعرض الصدر

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- مسك الكرة مع رميها لأعلى ثم الوثب لمسكها والهبوط في نفس المكان.
- رمي الكرة على الحائط ثم مسكها من الوثب والهبوط في نفس المكان.
- مسك الكرة القادمة من الزميل.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بأداء مسك الكرة وتصوير الأداء بمقطع فيديو.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري:

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد وعدم الضغط على الكرة. | | | | |
| أن تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء المرفقين بالقرب من الجسم. | | | | |
| عضلات الجسم يجب أن تكون متراخية وخصوصا الذ ا رعين والركبتين، أي غير مشدود، والرأس والنظر للأمام. | | | | |
| القدمان على خط مستقيم أو احداهما متقدمة على الاخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة رقم (٢) من قانون كرة السلة الخاصة بساحة اللعب.

### ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| يستخدم الطالب أو الطالبة ألفاظاً حسنة أثناء المشاركة في نشاط لكرة القدم. | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة الخامسة

# كرة اليد

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية
٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.
٣. يمررا كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف.
٤. استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر .
٥. ينططا كرة اليد بيد واحدة.
٦. يعرفا مواد قانون كرة اليد التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة ( ٤).
٧. يستخدما الألفاظ الحسنة في التشجيع أثناء ممارسة النشاط البدني.
٨. يبديا استعداداً لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. أداء تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف:

- تنقل اليدان الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية.
- ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى الاتجاه (المائل العالي).
- وضع القدم المعاكسة لليد الرامية أماماً، والخطو بالقدم الأخرى.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الأرض.
- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً، وتوجيه النظر نحو الكرة والزميل أو الزميلة.

## ٤.استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر:

يعتبر استلام الكرة في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط الأداء الأساسية الواجب توافرها في اللاعبين.
وتؤدى المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- من الوقوف إحدى القدمين متقدمة على الأخرى نصف خطوة للأمام.
- مد الذراعين أماما مع انثناء بسيط في مفصل المرفق، حيث تتواجه اليدين في شكل مثلث مقابل الكرة، مع ارتخاء مناسب في الذراعين، استعدادا لاستلام الكرة على مستوى الصدر.
- يتكون المثلث من إبهام اليدين من الأسفل - أي قاعدة المثلث- وتشكل السبابة في اليدين الضلعين الآخرين.
- عند لحظة ملامسة الكرة للأصابع يتم امتصاص اندفاع الكرة بتحريك الذراعين للخلف نحو الجذع بعد استقبالها ثم تأمينها بالجذع.

## ٥. أداء تنطيط كرة اليد بيد واحدة:

- أداء التنطيط بيد واحدة، بمفصل رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
- توضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد.
- ترفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم؛ لتشكل حماية للكرة من اللاعب الآخر وتحفظ التوازن.

## ٦. معرفة بعض مواد قانون كرة اليد:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة ( ٤)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٧. استخدام الألفاظ الحسنة في تشجيع الزملاء والتخاطب معهم أثناء ممارسة النشاط:

يجب على الطالب أو الطالبة أثناء ممارسة النشاط الحرص على اختيار الألفاظ الحسنة عند تشجيع الزملاء أو التخاطب معهم بما يخلق جواً من الألفة بينهم أثناء النشاط، وعدم اختيار الألفاظ التي تكون مسيئة للزميل أو الزميلة وتؤدي إلى تغيير الحالة النفسية له مما يزيد الأمور سوء بينهما، ويجب التأكيد عليهما بأن الرياضة تقرب ولا تفرق من خلال بناء علاقات إيجابية بين الممارسين للأنشطة وبناء صداقات جيدة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٨. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة:

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطًا وثيقًا بالانفعالات المتعددة كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام على شخصية الفرد؛ لذا يجب على الطالب أو الطالبة العمل على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء ممارسة النشاط بما لا ينعكس بنتيجة سلبية على أدائه للمهارة أو التعامل مع الزميل أو الزميلة، ويكون دور المعلم أو المعلمة أثناء ممارسة النشاط متابعة سلوكيات الطلاب أو الطالبات وتعاملهم مع زملائهم والعمل على تعديل أي سلوك خاطئ.

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- توجيه الطالب والطالبة لاستخدام بعض المفردات والعبارات التربوية الإيجابية أثناء ممارسة النشاط الرياضي والتي تهدف إلى تشجيع الزميل والزميلة والحث على المثابرة وبذل الجهد.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء بصورة مبسطة وعرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/ الطالبات المتميزين.
- تنفيذ تدريبات مشوقة تمهد لعملية تعلم المهارات.
- تنظيم بعض الألعاب والمسابقات المرحة والتي تسهم في سرعة تعلم المهارات.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تطبيقات للمهارة بشكل فردي، وزوجي، وجماعي.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.
- تنظيم منافسات مصغرة تساعد على اكتساب الأداء الفني الجيد للمهارة.
- توضيح مواد القانون التالية: الملعب: المادة (١)، وقت اللعب: المادة (٢)، الفريق: المادة ( ٤)، التي تسهم بمشاركة الطالب والطالبة في تحكيم المنافسات المصغرة.

## أساليب التقويم:

### تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية.

✓ اختبار قياس مستوى القدرة العضلية.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/AvEKmssDyjM
https://youtu.be/b8dBwU1m7hc
https://youtu.be/4nPd32Emlu0



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

| | | | |
|---|---|---|---|
| **الوحدة التعليمية** | كرة اليد | **الخبرة التعليمية** | تنطيط كرة اليد بيد واحدة |
| **الصف الدراسي** | الرابع الابتدائي | **عدد الحصص** | حصة |
| **استراتيجية التعليم** | التعليم باللعب | **أسلوب التدريس** | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| **الأدوات المستخدمة** | (كرات يد، أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. تنطيط كرة اليد بيد واحدة بطريقة صحيحة. **مهاري (بدني)**

٢. التعرف على المادة رقم (١) من قانون كرة اليد الخاصة بالملعب. **معرفي**

٣. ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط لكرة اليد. **انفعالي (شخصي)**

## مواصفات أداء:

١. أداء التنطيط بيد واحدة وبمفصل رسغ اليد.

٢. دفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.

٣. وضع الكرة أمامًا وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد.

٤. رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكل حماية للكرة من اللاعب الآخر.

## الإجراءات التدريسية:

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حُراً داخل الملعب.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- من وضع الانتشار الحر يحمل كل طالب أو طالبة كرة يد.
- الوقوف في صفوف متواجهة المسافة بينهم (٥م) ويحمل كل واحد منهم كرة يد.
- الوقوف في قاطرات متقابلة ويحمل الأول في القاطرة كرة يد.
- الوقوف في قاطرات وأمام كل قاطرة عدد (٥ أقماع) المسافة بينهم (٢متر) ومع كل طالب أو طالبة كرة يد.
- يوزع الطلاب أو الطالبات على شكل مجموعات متساوية.

## أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

## أنشطة الطالب/ـة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- يمسك الطالب أو الطالبة كرة اليد متخذا وضع الاستعداد، ثم يقوم بتنطيط الكرة من وضع الوقوف في المكان لمدة (٢ دقيقة).
- يبدأ الطالب أو الطالبة بتنطيط الكرة والمشي الخفيف حتى مقابلة الزميل أو الزميلة والعودة لنفس المكان ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الأول في القاطرة بتنطيط الكرة والجري باتجاه المقابل له في القاطرة الأخرى ليقوم بتسليم الكرة والوقوف في آخر القاطرة، وهكذا يكرر التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بتنطيط الكرة والجري بين الأقماع بشكل متعرج والعودة للوقف في آخر القاطرة.
- يبدأ الطلاب أو الطالبات بمحاولة تمرير الكرة بين أعضاء المجموعة مع ضرورة تنطيط الكرة ( ٣ ) مرات في الأرض قبل التمرير.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

- التنطيط بيد واحدة وبمفصل رسغ اليد.
- دفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي.
- وضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد.
- رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم؛ لتشكل حماية للكرة من اللاعب الآخر.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء التنطيط مع التقدم للأمام ثم التوقف، وتغيير الاتجاه، والاستمرار في التنطيط.
- تنطيط الكرة مع التقدم للأمام وتمريرها على الحائط واستقبالها مرة أخرى؛ ثم الاستمرار في التنطيط.
- استقبال الكرة من الزميل ثم التنطيط مع التقدم للأمام وتمريرها له.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بكتابة ملخص عن طريقة أداء تنطيط كرة اليد بيد واحدة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري:

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| أداء التنطيط بيد واحدة وبمفصل رسغ اليد. | | | | |
| دفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي. | | | | |
| وضع الكرة أمامًا وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد. | | | | |
| رفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكل حماية للكرة من اللاعب الآخر. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤

## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة رقم (١) من قانون كرة اليد الخاصة بالملعب.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| يضبط الطالب أو الطالبة نفسه ويتحكم في انفعالاته أثناء مشاركته في نشاط لكرة اليد. | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة السادسة

# التنس

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

**يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:**

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية
٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة.
٣. يمسكا المضرب بطريقة صحيحة.
٤. يقفا وقفة الاستعداد الصحيحة.
٥. يؤديا الضربة الأمامية بطريقة صحيحة.
٦. يرسلا بوجه المضرب بطريقة صحيحة.
٧. يصدا الكرة بطريقة صحيحة.
٨. يعرفا مواد قانون التنس التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١)، التجهيزات الدائمة ( الثابتة ) للملعب : قاعدة (٢).
٩. يستمتعا بالمشاركة مع الآخرين.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. أداء مسك المضرب:

#### أ. المسكة الأمامية:

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- حرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

### ب. المسكة الخلفية:

تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق).
- تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروداً على الجهة الأخرى.
- ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.
- وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.

### ٤. أداء وقفة الاستعداد:

- الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى أعلى.
- النظر متجهاً للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس لأعلى.

### ٥. أداء الضربة الأمامية:

- من وضع وقفة الاستعداد.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الراس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

### ٦. أداء الإرسال:

- مسك المضرب بطريقة المسكة الشرقية.
- تحريك المضرب عالياً بشكل عامودي على الأرض.
- تحريك المضرب إلى خلف الرأس مع رمي الكرة إلى أعلى في نفس الوقت.
- تحريك المضرب إلى أعلى لضرب الكرة
- نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٧. أداء صد الكرة:

- مسك المضرب مع سنده باليد الأخرى لصد الكرة القادمة من المنافس.
- صد الكرة بوجه المضرب تكون اليد الحرة هي الأقرب للملعب.
- صد الكرة بظهر المضرب تكون الحاملة للكرة هي الأقرب للملعب.
- تتحرك القدمان مع حركة الذراع الضاربة للكرة مع الوقوف بزاوية مائلة.
- المتابعة من اليد الضاربة بعد صد الكرة.
- التحرك للمكان المتوقع سقوط الكرة فيه.

### ٨. معرفة بعض مواد قانون التنس:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١) ، التجهيزات الدائمة ( الثابتة ) للملعب : قاعدة (٢)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

### ٩. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين:

الأطفال من سن السادسة يمكنهم الاستمتاع بخبرات المنافسة عند المشاركة في الأنشطة البدنية داخل المدرسة. ولا شك أن إيجابيات المشاركة في الأنشطة البدنية أكثر من سلبياتها، وعلى البالغين المشاركين فيها التأكد من أن ممارسة الأطفال تتم في أجواء مفعمة بالمتعة والتحدي وليست مجرد خبرة تعرضهم للآلام والإصابات وتجعلهم يشعرون بخيبة الأمل والإحباط.

والنشاط التنافسي له فوائد منها المساهمة في بناء الشخصية عن طريق تعزيز الاعتداد بالنفس وتقليل التوتر والقلق، فضلا عن تعليم النشء كيفية حل المشكلات التي يواجهونها وتعزيز قيمة الانضباط الذاتي واحترام الآخرين لديهم. وكما هو معلوم، تغرس في نفوس الأطفال كيفية التعامل مع المواقف الصعبة والتغلب على مشاعر الإحباط التي قد يتعرضون لها، ولا شك أن هذا درس هام يجب تعلمه في الحياة بوجه عام.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- يوضح المعلم والمعلمة أهمية الترويح الإيجابي، والمشاركة مع الآخرين، وإمكانية استغلال التنس خلال الأوقات الحرة والتنزه.
- يطلع الطالب والطالبة على نماذج للمضارب المستخدمة في ألعاب المضرب بهدف تمييزها.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء الفني بصورة مبسطة مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/الطالبات المتميزين.
- تنفيذ بعض التدريبات والألعاب والمسابقات التمهيدية التي تساعد على تعلم المهارات وفق الأسلوب والتشكيل المناسب.
- تنظيم منافسات فردية وزوجية مصغرة تسهم في اكتساب الأداء الفني الجيد للمهارة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

◄ توضيح مواد القانون التالية: الملعب: أبعاده ومعداته : قاعدة (١) ، التجهيزات الدائمة ( الثابتة ) للملعب : قاعدة (٢)، والتي تسهم بمشاركة الطالب والطالبة في تحكيم المنافسات المصغرة.

◄ تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

◄ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

◄ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

**يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:**

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/OAi4tAdkZOs

https://youtu.be/nlUzxkaTevQ

https://www.youtube.com/watch?v=Gv_1CHd6Kdo



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | التنس | الخبرة التعليمية | مسك المضرب ووقفة الاستعداد |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات تنس+ مضارب تنس أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطورا قدراتهما على:

١. مسك المضرب ووقفة الاستعداد بطريقة صحيحة. **مهاري (بدني)**

٢. التعرف على قاعدة رقم (١) من قانون التنس الخاصة بالملعب: أبعاده ومعداته. **معرفي (صحي)**

٣. الاستمتاع بالمشاركة مع الآخرين. **انفعالي (شخصي)**

## مواصفات أداء:

### ١. مسك المضرب:

**أ. المسكة الأمامية:**

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان "الخنصر والبنصر" بالقبض المحكم على المضرب.
- حرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

### ب ـ المسكة الخلفية :

تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق).
- الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفرودًا على الجهة الأخرى للتحكم في المسكة.
- ثني مفصل رسغ اليد للداخل عند القبض على المضرب.
- وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.

### ٢. وقفة الاستعداد:

- الوقوف بفتح الرجلين باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- تقدم قدم رجل الارتكاز أماماً، مع توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين.
- دفع الجسم وميله للأمام، وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب لأعلى.
- سند ذراع المضرب على اليد الحرة والنظر للأمام ونحو الكرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حُراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر يحمل كل طالب أو طالبة مضرب تنس.
- الوقوف في صفوف متقابلة المسافة بينهم ٤م .
- الوقوف في دوائر قطرها (٥م) وكل طالب أو طالبة يحمل مضرب تنس.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالبـ/ـة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- مسك المضرب المسكة الصحيحة ويقوم بتحريكه يميناً ويساراً.
- التحرك لمقابلة الزميل أو الزميلة في الصف المقابل وعند مقابلته يتوقفا آخذين وقفة الاستعداد.
- المشي بشكل دائرة وعند سماع الصافرة يتوقف متخذا وضع وقفة الاستعداد ممسكاً بالمضرب بطريقة صحيحة.
- عند سماع الصافرة الأخرى يقوم بعكس اتجاه المشي ويكرر هذا التمرين (٥ مرات).

### ملاحظة الأداء:

أولاً : المسكة الصحيحة للمضرب:

- قبض نهاية ساق المضرب (العنق) براحة اليد بمساعدة الأصبعين "الخنصر والبنصر"، والأصابع الأخرى للتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة.
- تحريك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- وضع المضرب عمودياً على الأرض بصفة مستمرة.
- عدم القبض على المضرب بقوة أو توتر.

ثانياً: وقفة الاستعداد الصحيحة:

- الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وثني خفيف في مفصلي الركبتين، مع تقدم رجل الارتكاز أماماً.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، ودفع الجسم مع ميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراعه على اليد الحرة.
- النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب والرأس لأعلى.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

### لعبه صغيرة:

- أداء الخبرة من الجري الجانبي، ثم التوقف المفاجئ بوضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب.
- أداء الخبرة من الجري للأمام ثم التوقف المفاجئ والدوران لأداء وضع وقفة الاستعداد الصحيحة، مع المسكة الصحيحة للمضرب.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بإحضار صور توضح الأداء الصحيح لمهارتي مسك المضرب ووقفة الاستعداد.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء - خبرة المسكة الصحيحة للمضرب | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| قبض نهاية يد المضرب (العنق) براحة اليد بمساعدة الأصبعين "الخنصر والبنصر" والأخرى تتحكم في توجيه مسار ضرب الكرة. | | | | |
| تحريك المضرب بواسطة مفصل رسغ اليد إلى اتجاهات مختلفة لضرب الكرة | | | | |
| وضع المضرب عمودياً على الأرض بصفة مستمرة. | | | | |
| عدم القبض على المضرب بقوة أو توتر | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

| مؤشرات الأداء - خبرة وقفة الاستعداد الصحيحة | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| الوقوف مع تباعد القدمين باتساع الكتفين مع ثني مفصلي الركبتين ورجل الارتكاز اماماً. | | | | |
| توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين ودفع الجسم وميله للأمام | | | | |
| وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم وتوجيه المضرب إلى الأعلى مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة. | | | | |
| النظر للأمام باتجاه الكرة ومسك المضرب دون تصلب والرأس لأعلى | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

| | |
|---|---|
| حقق الهدف | = ١ |
| يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف | = ٢ |
| يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف | = ٣ |
| لم يحقق الهدف | = ٤ |
| المتوسط | = مجموع التقديرات / ٤ |

## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالقاعدة رقم (١) من قانون التنس الخاصة بالملعب: أبعاده ومعداته.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| يستمتع الطالب أو الطالبة بالمشاركة مع الآخرين في نشاط لعبة التنس. | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة السابعة
# كرة الطاولة

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

**يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:**

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي التحمل.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.

٣. يُمسكا بالمضرب بطريقة صحيحة.

٤. يقفا وقفة الاستعداد الصحيحة.

٥. يؤديا الإرسال بوجه وظهر المضرب.

٦. يؤديا القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب.

٧. يصدا الكرة بوجه وظهر المضرب.

٨. يعرفا بعض مواد قانون كرة الطاولة التالية: الطاولة: (١/٢)، مجموعة الشبكة: (٢/٢)، الكرة: (٢/٣)..

٩. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي التحمل:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير التحمل، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. أداء مسك المضرب (مسكة المصافحة):

- وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة.
- الأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- يستخدم هذا النوع من المسكات وجهاً واحداً من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد أثناء ضرب الكرة.

### ٤. أداء وقفة الاستعداد:

- الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة (٦٠ سم).
- القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم موزع على القدمين والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام.
- ثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب؛ حيث يكون المضرب في وضع أمام الجسم.
- عند وضع الصد يكون وضع القدم المعاكسة لليد المؤدية متقدماً عن القدم الأخرى وأقرب إلى حافة الطاولة وكتف اليد الحرة مواجهاً للطاولة مع انثناء الذراع عند مفصل المرفق.
- ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية.

### ٥. أداء الإرسال بوجه المضرب وظهره:

#### أ. أداء الإرسال بوجه المضرب:

- الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.

#### ب. أداء الإرسال بظهر المضرب:

- يقف المؤدي خلف الطاولة وإلى اليسار بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام.
- مسك المضرب باليد المؤدية؛ بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي للجسم المؤدي لسهولة الحركة.
- مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأمام لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ٦. أداء القاطعة الأمامية بوجه المضرب وظهره:

### أ. أداء القاطعة الأمامية بوجه المضرب:

- يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد؛ بحيث تكون قدم الرجل لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.
- يقوم المؤدي بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع كتف اليد الحرة إلى الأمام والجذع إلى الأسفل متجهاً لجهة ضرب الكرة.
- ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- يجب أن تتابع اليد المؤدية حركة الكرة لتصل إلى انفراد اليد كاملاً.

### ب. أداء القاطعة الأمامية بظهر المضرب:

- يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وتكون قدم الرجل لليد المؤدية متقدمة عن الأخرى وكتفها مواجهاً للشبكة.
- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة.
- ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً؛ بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات.
- متابعة الأداء بمواصلة اليد المؤدية الحركة إلى الأمام.

## ٧. أداء صد الكرة بوجه وظهر المضرب:

### أ. صد الكرة بوجه المضرب:

- يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وقدم الرجل الحرة متقدمة عن الأخرى وكتفها متجه نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقفاً؛ بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه المستخدم لضرب الكرة.
- تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل.
- تضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع المؤدية للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه المؤدي أو تجتازه إلى جهة اليسار.
- نقل مركز ثقل الجسم من القدم العكسية إلى الأخرى مع لف الجذع من اتجاه ضرب الكرة إلى الاتجاه المعاكس.

### ب. أداء صد الكرة بظهر المضرب:

- يكون وقوف المؤدي خلف الكرة تماماً ورجله المعاكسة إلى الأمام عند تنفيذ الضربة بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية.

- تسحب الذراع المؤدية إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة الأخرى وتكون القدمان متباعدتان أثناء سحب الذراع.
- مرجحة اليد المؤدية إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.
- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع المؤدية ويدور الساعد باتجاه الطاولة.

## ٨. معرفة بعض مواد قانون كرة الطاولة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الطاولة: ( ٢/١ )، مجموعة الشبكة: ( ٢/٢)، الكرة: ( ٢ / ٣)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٩. تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين:

الأطفال من سن السادسة يمكنهم الاستمتاع بخبرات المنافسة عند المشاركة في الأنشطة البدنية داخل المدرسة. ولا شك أن إيجابيات المشاركة في الأنشطة البدنية أكثر من سلبياتها، وعلى البالغين المشاركين فيها التأكد من أن ممارسة الأطفال تتم في أجواء مفعمة بالمتعة والتحدي، وليست مجرد خبرة تعرضهم للآلام والإصابات وتجعلهم يشعرون بخيبة الأمل والإحباط.

والنشاط التنافسي له فوائد منها المساهمة في بناء الشخصية عن طريق تعزيز الاعتداد بالنفس وتقليل التوتر والقلق، فضلا عن تعليم النشء كيفية حل المشكلات التي يواجهونها وتعزيز قيمة الانضباط الذاتي واحترام الآخرين لديهم. وكما هو معلوم، تغرس في نفوس الأطفال كيفية التعامل مع المواقف الصعبة والتغلب على مشاعر الإحباط التي قد يتعرضون لها، ولا شك أن هذا درساً هاماً يجب تعلمه في الحياة بوجه عام.

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- تنظيم أنشطة بدنية تسهم في تهيئة الطالب للبدء في الدرس.
- تقسيم الطلاب أو الطالبات إلى مجموعات مناسبة، والتأكيد على تنمية المشاركة الإيجابية مع الآخرين أثناء النشاط البدني.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ تمرينات مبسطة للإطالة والمرونة لكافة أجزاء الجسم.
- تنظيم سلسلة من تمرينات التهيئة الحرة المناسبة.
- تنظيم نشاط حر باستخدام مضرب كرة الطاولة مع تنسيق الميدان بصورة تتيح للطالب والطالبة بالحركة.
- تقديم نموذج من قبل المعلم أو المعلمة أو بعض الطلاب/ الطالبات المميزين.
- تطبيق المهارة من خلال الأداء الفردي والزوجي مع التأكيد على التغذية الراجعة الإيجابية.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في إشباع رغبات وميول الطلاب والطالبات التنافسية وتساعد على سرعة تطوير الأداء.
- توضيح مواد القانون التالية: الطاولة: ( ١/٢ )، مجموعة الشبكة: ( ٢/٢)، الكرة: ( ٢/ ٣). التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

**يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:**

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى قوة عضلات البطن.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/Gv_1CHd6Kdo

https://youtu.be/9eCLxMKej20

https://youtu.be/YEq75X7NZd4

https://youtu.be/TlolL2BK5CE


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | كرة الطاولة | الخبرة التعليمية | الإرسال بوجه وظهر المضرب |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات تنس+ مضارب تنس) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على:

١. أداء الإرسال بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة. **مهاري**

٢. التعرف على مادة ( ١/٢ ) من قانون كرة الطاولة الخاصة بالطاولة. **معرفي**

٣. الاستمتاع بالمشاركة مع الآخرين. **انفعالي**

## مواصفات الأداء:

### الإرسال بوجه المضرب وظهره:

**أ. الإرسال بوجه المضرب:**

- الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ب. الإرسال بظهر المضرب:

- يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام.
- مسك المضرب باليد المؤدية؛ بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي للجسم المؤدي لسهولة الحركة.
- مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأمام لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

## الإجراءات التدريسية:

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يقف الطالب أو الطالبة ممسكاً بالمضرب بمواجهة الحائط على مسافة (٢م).
- يقف الطالب أو الطالبة خلف الطاولة ممسكاً بالمضرب والكرة على راحة اليد.
- يقوم كل طالبين أو طالبتين بالتنافس فيما بينهم من خلال مباراة بشوط واحد.

### أنشطة المعلم والمعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة:

لعبه صغيرة: مسابقة (محطات):

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- يقوم الطالب أو الطالبة بأداء الإرسال بوجه المضرب وبظهر المضرب تجاه الحائط.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بإرسال الكرة بوجه المضرب تجاه الزميل المقابل على الجهة الأخرى من الطاولة.
- يكرر الطالب أو الطالبة نفس التمرين السابق عن طريق إرسال الكرة بظهر المضرب.
- يقوم الطالب والطالبة بالمنافسة في مباراة كرة طاولة من شوط واحد على أن يكون الإرسال بوجه أو ظهر المضرب.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

### أ. الإرسال بوجه المضرب:

- الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.

### ب. الإرسال بظهر المضرب:

- يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام.
- مسك المضرب باليد المؤدية؛ بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي للجسم المؤدي لسهولة الحركة.
- مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأمام لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

### لعبه صغيرة:

- أداء الإرسال بوجه وظهر المضرب بشكل متتالي عدد (١٠ مرات) مع زميل أو زميله.
- أداء الإرسال مرة بوجه المضرب وأخرى بظهر المضرب.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

### النشاط المنزلي

تزويد الطالب أو الطالبة ب (CD) يوضح كيفية أداء خبرة الإرسال بوجه وظهر المضرب.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء - الإرسال بوجه المضرب | مستويات التقدير ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
|---|---|---|---|---|
| الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى، مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً. | | | | |
| مسك المضرب باليد المؤدية، ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها. | | | | |
| وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط، ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية. | | | | |
| رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب للخلف ثم للأمام؛ لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

| مؤشرات الأداء - الإرسال بظهر المضرب | مستويات التقدير ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
|---|---|---|---|---|
| يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام. | | | | |
| مسك المضرب باليد المؤدية؛ بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها. | | | | |
| أداء الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة. | | | | |
| مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

| | |
|---|---|
| حقق الهدف | = ١ |
| يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف | = ٢ |
| يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف | = ٣ |
| لم يحقق الهدف | = ٤ |
| المتوسط | = مجموع التقديرات / ٤ |

## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بالمادة رقم ( ١/٢ ) من قانون كرة الطاولة الخاصة بالطاولة.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| يشعر الطالب أو الطالبة بالمتعة عند المشاركة مع الآخرين في نشاط لعبة لكرة الطاولة. | | |



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة الثامنة
# الريشة الطائرة

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة.

٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القدرة العضلية.

٣. يُمسكا بالمضرب بطريقة صحيحة.

٤. يقفا وقفة الاستعداد الصحيحة.

٥. يؤديا المسكة الأمامية للمضرب.

٦. يؤديا الإرسال المنخفض.

٧. يؤديا الضربة الأمامية (بوجه وظهر المضرب).

٨. يعرفا مواد قانون الريشة الطائرة التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة ( ١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤)..

٩. يقدرا قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر المرونة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر المرونة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً ينمي عنصر القدرة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القدرة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. أداء مسك المضرب:

يُعد مسك المضرب الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة ويوجد عدة أنواع من مسك المضرب (الأمامية، والخلفية، والرافعة) وهنا بعض الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة:

- تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة.
- السيطرة على ضربات الشبكة والدقة في الإرسال.
- تمنح دفاع قوي للضربات الساحقة، والاستعداد لضربات الخداع لكلا الجانبين.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٤. أداء وقفة الاستعداد:

- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً، وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً للأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب بدون تصلب، والرأس لأعلى.

### ٥. أداء المسكة الأمامية:

تستخدم هذه المسكة لضرب الكرات التي تأتي من الجهة المقابلة لليد الممسكة للمضرب، وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح على التالي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
- وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
- لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
- ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.

### ٦. أداء الإرسال المنخفض:

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة وله عدة قواعد منها:

من الوقوف، أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى.

- يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
- استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداها الكامل بعد الضرب.
- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
- عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.
- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.
- أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.

### ٧. أداء الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب:

#### أ. أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب:

هي ضربة أمامية هجومية، وتتصف بمواصفات الأداء التالي:

- الوقوف الوضع أماماً، وثني ركبة الرجل الأمامية وتتجه قدمها واتجاه الريشة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- ثني الرجل الحرة "الخلفية" قليلاً، لتعطي دعماً لارتكاز الجسم.
- نقل رأس المضرب خلف رأس اللاعب مع ثني مرفق اليد الضاربة ويكون في مستوى الكتف.
- ثني الذراع الحرة وقربها من الجسم مع ارتخائها.
- يكون وضع الجذع وكتف الذراع الضاربة إلى الخلف قليلاً.
- نقل ثقل الجسم للأمام لحظة ضرب الريشة، مع تحريك الكتف للأمام، وتحريك الذراع الحرة للخلف لإيجاد توازن.

**ب- أداء الضربة الأمامية بظهر المضرب:**

تؤدى هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية، وهي إحدى الضربات الهجومية، وتتصف بمواصفات الأداء التالي:

- الوقوف الوضع أماماً وثني ركبة الرجل الأمامية واتجاه قدمها باتجاه الريشة.
- ثني الرجل الحرة "الخلفية" قليلاً؛ لتعطي دعماً لارتكاز الجسم.
- نقل رأس المضرب في اتجاه الريشة وتكون الذراع متقاطعة مع الجسم.
- لف المضرب من الرسغ لضرب الريشة بالوجه الخارجي له.
- ضرب الريشة لخطة مد الذراع الضاربة في مستوى الكتف.

## ٨. معرفة بعض مواد قانون الريشة:

يشرح المعلم أو المعلمة مواد القانون التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤)، مع الأخذ بالاعتبار المستجدات على المواد المذكورة، ويتم توزيعها على دروس الوحدة ضمن نواتج التعلم في كل درس.

## ٩. تقدير قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط:

ليس للحماس وزن أو شكل بل هو قوة معنوية، يبث النشاط والعزم في نفس الإنسان، ويدفعه لإنجاز نشاط محدد؛ لتحقيق أهداف يرغبها؛ كما أنه شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه. وهو الوقود الذي يحرك المحرك؛ والقوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدي إلى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات غير المحدودة. والحماس المتقد مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح، وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الحماس لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة. وألا يؤثر الحماس سلباً على سلوك طلابهم خاصة أثناء مشاركتهم في المنافسة.

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما، لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن؛ بغرض التهيئة العامة والتفاعل مع الزملاء أو الزميلات.
- عرض موجز عن لعبة كرة الريشة الطائرة؛ يهدف إلى توعية الطلاب والطالبات من خلال الوسائل التعليمية المصورة.
- إعطاء فكرة عن اللعبة عمليًا مع اختيار التشكيل المناسب لمشاهدة الطلاب والطالبات للأداء الكلي.
- تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات المقررة.
- تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- تنظيم منافسات مصغرة تسهم في زيادة استمتاع الطالب والطالبة بالمشاركة مع الآخرين.
- توضيح مواد القانون التالية: الملعب وتجهيزاته: المادة (١)، الريشة: المادة (٢)، المضرب: المادة (٤) والتي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

◄ إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.

◄ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة، واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة، وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر المرونة.

✓ اختبار قياس مستوى عنصر القدرة العضلية.

✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.

✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/7wla4Klonhk

https://youtu.be/lUqp61ybRiU

https://youtu.be/fsCH2pJrnAU

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | كرة الريشة | الخبرة التعليمية | الإرسال المنخفض في الريشة الطائرة |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (كرات صغيرة، أقماع + أطواق مراتب جمباز) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن:

١. أداء الإرسال المنخفض بطريقة صحيحة. **مهاري**

٢. التعرف على المادة رقم (١) من قانون الريشة الخاصة بالملعب وتجهيزاته. **معرفي**

٣. تقدير قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط. **انفعالي**

## مواصفات الأداء:

### أداء الإرسال المنخفض:

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة وله عدة قواعد منها:

- من الوقوف، أحد القدمين متقدمة على الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى.
- يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً على أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
- استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداها الكامل بعد الضرب.
- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
- عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.
- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.
- أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حُراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة ويحمل كل طالب أو طالبة مضرب وكرة ريشة طائرة.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات بين جهتي ملعب الريشة مقابل الشبكة بمسافة ١م .
- الوقوف في ملعب الريشة الطائرة ويتم وضع عدد من الأطواق على أرضية الملعب الآخر.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

- الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- أداء الإرسال المنخفض ثم الجري وأخذ الريشة، ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- أداء الإرسال المنخفض ومحاولة وصول الكرة للملعب الآخر، ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- أداء الإرسال المنخفض ومحاولة إسقاط الكرة داخل أحد الأطواق الموجودة في الملعب الآخر.

### ملاحظة الأداء:

- من وضع الوقوف، أحد القدمين متقدمة عن الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين، وحمل الريشة باليد الأخرى.
- أن يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً، عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب.
- استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداها الكامل بعد ضرب الريشة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
- عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما أن المتنافسين مستعدان.
- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.
- أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

يتم رسم أربعة مربعات على أرض الملعب الآخر، ثم يطلب من الطالب أو الطالبة التالي:

- أداء خبرة الإرسال المنخفض باتجاه المربع رقم (١) الأمامي الأيمن.
- أداء خبرة الإرسال المنخفض باتجاه المربع رقم (٢) الأمامي الأيسر.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بجمع رسوم توضيحية لمهارة الإرسال المنخفض في الريشة الطائرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
|---|---|---|---|---|
| من الوقوف، أحد القدمين متقدمة عن الأخرى وحمل المضرب بإحدى اليدين وحمل الريشة باليد الأخرى. | | | | |
| أن يكون الجزء العلوي من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة للمضرب. | | | | |
| استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداها الكامل بعد ضرب الريشة. | | | | |
| ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة. | | | | |
| عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما أن المتنافسين مستعدان. | | | | |
| عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل. | | | | |
| أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

| | |
|---|---|
| حقق الهدف | = ١ |
| يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف | = ٢ |
| يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف | = ٣ |
| لم يحقق الهدف | = ٤ |
| المتوسط | = مجموع التقديرات / ٤ |

## ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة بالمادة رقم(١) من قانون الريشة الخاصة بالملعب وتجهيزاته.

## ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| يقدر الطالب أو الطالبة قيمة الحماس المقبول أثناء ممارسة النشاط. | | |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة التاسعة
# ألعاب القوى

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُسهم في تطوير عنصر السرعة.
٣. يؤديا الوضع الصحيح للبدء العالي.
٤. يجريا وفقاً لآلية الجري الصحيحة.
٥. يؤديا الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
٦. يعرفا القاعدة (١٦٢) من قانون البدء العالي.
٧. يعرفا القاعدة ( ١٤١)، من قانون الجري.
٨. يعرفا القاعدة: ( ١٧٣ )، من قانون مسابقة الوثب الطويل.
٩. يظهرا حماسة للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.
١٠. يظهرا استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ٣. أداء البدء العالي:

- يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً وارتخاء الذراعين.
- يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً.
- كما يمكن وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفز.
- يمكن أن يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها.
- يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء، ثم التحرك لأخذ المكان، ثم الانطلاق.
- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى الأمام؛ بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية وتصبح القدم الخلفية ارتكازاً للجسم، وتقوم بدفعه أماماً.

### ٤. أداء آلية الجري الصحيح:

يتم الجري بعمل خطوات متتابعة يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران) ولا بد أن يتوفر فيه الانسيابية والاتزان.

يتكون الجري من حلقات متصلة من الارتكاز والطيران والتي تتصف بما يلي:

#### أ. الارتكاز:

- يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم.
- الجزء الأول: يسمّى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصبح مركز ثقل الجسم في وضع عمودي.
- الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض.

#### ب. الطيران:

- الجسم في الهواء وواقعاً تحت تأثير الجاذبية الأرضية.
- الحركة التي تحدث خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع، هبوط الرجل الأمامية على الأرض ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ج. حركة الذراعين والرجلين:

حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين، مثل الارتخاء الذي يعقب الانقباض أثناء لحظة الارتكاز.

### د. الهبوط:

- الهبوط على مشط القدم
- ثني ركبة الارتكاز قليلا اثناء مرجحة الرجل الحرة المثنية للأمام
- اثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الافقي

## ٥. أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل هي:

### أ. الاقتراب:

ويتم على مرحلتين:

- تزايد السرعة.
- الاستعداد للارتقاء والطيران وفقاً لمتطلبات الحركة.

ويعتمد في أدائه على ما يلي:

- ضبط عدد الخطوات في مسافة الجري.
- ضبط طول الخطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجياً.

### ب. الارتقاء:

يتم من خلال الخطوات الأخيرة من مرحلة الاقتراب ويشتمل على:

- الإعداد للارتقاء، ويقدر عددها بست خطوات قبل لحظة الارتكاز للوثب.
- خطوات التحفز للارتقاء، وهي الخطوات الثلاث الأخيرة من الاقتراب، وتؤدى بسرعة عالية مع قصر في طولها.
- الارتكاز على رجل الارتقاء.
- مرجحة الرجل الحرة للأمام.
- مرجحة الذراعين في حركة تبادلية مع الرجلين.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ج. الطيران:

وهو نتيجة طبيعية لمرحلتي الاقتراب والارتقاء ويتكون من:

- الصعود: فيه تتحرك ركبة الرجل الحرة إلى الأمام ولأعلى مع الذراع المقابلة.
- الهبوط: فيه تتقارب الرجلان وتنضم معاً للأمام مع مد الركبتين قدر الإمكان.

### د. الهبوط:

وهو آخر مرحلة بعد مرحلة الطيران ومن أهم خواصه:

- مد الركبتين بارتخاء قبل الهبوط أماماً مع مصاحبة مرجحة الذراعين لأسفل.
- الهبوط على الكعبين حتى يندفع الحوض للأمام مع مرجحة الذراعين إلى الأمام ولأعلى؛ للوصول إلى الوقوف والخروج من الحفرة.

١. الهبوط على مشط القدم

٢. ثني ركبة الارتكاز قليلا اثناء مرجحة الرجل الحرة المثنية للأمام.

أثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الافقي.

## ٦.معرقة قانون البدء العالي:

يشرح المعلم أو المعلمة ما ورد في القاعدة رقم: ١٦٢ - ٤ من القانون الدولي للبدء العالي.

## ٧.مواد قانون الجري:

يشرح المعلم أو المعلمة وفق ما ورد في القاعدة رقم : ١٤١ من القانون الدولي للجري.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ٨.مواد قانون الوثب الطويل:

يشرح المعلم أو المعلمة ما ورد في القاعدة ١٧٣ من القانون الدولي لمسابقة الوثب الطويل.

## ٩.الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني:

ليس للحماس وزن أو شكل بل هو قوة معنوية، يبث النشاط والعزم في نفس الإنسان، ويدفعه لإنجاز نشاط محدد؛ لتحقيق أهداف يرغبها، كما أنه شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه. وهو الوقود الذي يحرك المحرك. والقوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدي إلى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات غير المحدودة. والحماس المتقد مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح، وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الحماس لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

## ١٠.تجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتّى عند وجود عامل الخطر، وعند وجود حاجةٍ لذلك، وإظهار الثبات عند التعرّض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.في كل درس.

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس، من خلال بعض المسابقات المناسبة التي تحقق ذلك.
- يعمل المعلم والمعلمة على إدخال عنصر التحدي في الزمن والمسافة عند تطبيق المهارات، وفق قدرات الطلاب والطالبات، مع إذكاء روح الحماسة في نفوس الطلاب والطالبات للتعامل مع هذا الموقف.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تطبيق مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- شرح طريقة الأداء الفني بصورة مبسطة لكل مهارة، مع عرض نموذج للأداء من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب/الطالبات المتميزين.
- تطبيق المهارة مع تصحيح الأخطاء والتعزيز الإيجابي اللفظي من قبل المعلم والمعلمة.
- تطبيقات مبسطة من خلال مسابقات وألعاب صغيرة للوثب.
- عمل منافسات بين المجموعات.
- ممارسة ألعاب حركية هادفة وممتعة للطلاب والطالبات تتحدى قدراتهم وتحفزهم على الأداء الجيد.
- توضيح مواد القانون الحديثة للبدء العالي وللجري و لمسابقة الوثب الطويل.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة، واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة، وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التقويم:

**يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:**

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر السرعة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي من خلال عرض النماذج المصورة للتعرف على الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/vVZvKuTdDRY
https://youtu.be/PifZSXAGpW0
https://youtu.be/aiC4kQrzpCM

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# تصميم لدرس تطبيقي من دروس الوحدة

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | ألعاب القوى | الخبرة التعليمية | الوثب الطويل بطريقة القرفصاء |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (مراتب +حفرة وثب + متر قياس + أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على:

١. أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء، بطريقة صحيحة. **مهاري**

٢. التعرف على قانون مسابقة الوثب الطويل. **معرفي**

٣. الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء أداء الوثب الطويل. **انفعالي**

## مواصفات الأداء:

- الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة (الاقتراب).
- الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء.
- ضم رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماماً في وضع القرفصاء أو الجلوس طولاً.
- الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في حفرة الهبوط.
- لحظة الهبوط، تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل.
- دفع ركبة الرجل الحرة أماماً ولأعلى بقدر مناسب مع دفع الذراع المقابلة لها أماماً.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حُراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة لجميع الطلاب أو الطالبات.
- يقف الطالب أو الطالبة مقابلاً لمرتبة من المراتب الموجودة في الساحة.
- يقف الطالب أو الطالبة مقابلاً لمرتبة وعلى بعد مسافة (٥م).
- يقف الطلاب على شكل قاطرات مقابل حفرة الوثب وعلى بعد مسافة (١٠م).

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- يقوم الطالب أو الطالبة عند سماع الصافرة بالوثب من المكان للأمام.
- يقوم الطالب أو الطالبة بالوثب للأمام من الثبات للسقوط على المرتبة ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بالجري تجاه المرتبة وعند الوصول لها يقوم بالوثب بطريقة القرفصاء والسقوط على المرتبة ويكرر هذا التمرين (٥) مرات.
- يقوم الطالب أو الطالبة بالجري السريع وعند الاقتراب لحفرة الهبوط يقوم بأداء مهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والسقوط في حفرة الهبوط.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

- الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء.
- ضم رجل الارتقاء إلى الرجل الحرة أماماً في وضع القرفصاء أو الجلوس طولاً.
- الاحتفاظ بهذا الوضع حتى الهبوط في حفرة الهبوط أو على مرتبة الهبوط.
- لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين والذراعين للأمام وأسفل.
- دفع ركبة الرجل الحرة أماماً لأعلى بقدر يتناسب مع الذراع المقابلة لها أماماً.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء المهارة مع قياس مسافة الهبوط لكل طالب أو طالبة ومحاولة تحسينها.
- أداء الوثب من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء.
- القيام بمقارنة الأداء مع النموذج الذي يتم عرضه.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بكتابة ملخص يوضح النقاط الفنية لمهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة (الاقتراب). | | | | |
| الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء. | | | | |
| ضم رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماماً في وضع القرفصاء أو الجلوس طولاً. | | | | |
| الاحتفاظ بهذا الوضع إلى الهبوط في حفرة الهبوط. | | | | |
| لحظة الهبوط، تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للأمام ولأسفل. | | | | |
| دفع ركبة الرجل الحرة أماماً وللأعلى بقدر مناسب مع دفع الذراع المقابلة لها أماماً. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح بعض الأسئلة المتعلقة بقانون مسابقة الوثب الطويل.

### ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| إظهار الحماس أثناء الجري من خلال طريق الجري مع تزايد السرعة | | |
| عدم التردد لأداء الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء. | | |
| إظهار الجرأة عند أداء الطيران لوضع القرفصاء أو الجلوس طولاً. | | |
| إبداء الشعور بالرضا عند الهبوط في حفرة الهبوط | | |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعـــليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# الوحدة العاشرة

## الجمباز الفني

عدد الحصص ٤

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ـة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية.
٢. يمارسا نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة.
٣. يؤديا الدحرجة الأمامية المتكورة.
٤. يؤديا الدحرجة الخلفية المتكورة.
٥. يقفا على الرأس.
٦. يدركا أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية.
٧. يظهرا استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر القوة العضلية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر القوة العضلية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر الرشاقة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر الرشاقة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعلمية المستهدف تحقيقها.

### ٣. أداء الدحرجة الأمامية المتكورة:

تبدأ من الوقوف والذراعين عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:

- ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً للأمام.
- وضع الكفين على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف.
- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.
- عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.

### ٤. أداء الدحرجة الخلفية المتكورة:

تبدأ من وضع الوقوف والذراعين عالياً والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:

- ثني الركبتين قليلاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وميل الجذع قليلاً للأمام.
- نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثني الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم.
- مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض.
- استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض؛ بحيث تشير الأصابع للكتفين، وملامسة الذقن للصدر والكتفين للأرض.
- دفع الأرض بالكفين مع مد الذراعين لمرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر.
- مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمد مفصلي الفخذين والجذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف.

### ٥. أداء الوقوف على الرأس:

من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر، والأصابع تشير إلى الأمام، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:

- وضع مقدمة الرأس على الأرض؛ بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء.
- الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مثنيتان بزاوية قائمة.

### ٦. إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة:

- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.
- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنياً بزاوية (٩٠ درجة).
- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحنياً بشدة.

### ٧. إظهار الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتّى عند وجود عامل الخطر، وعند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرّض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تسهم في تنمية الشجاعة في طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## أساليب التعليم:

يمكن للمعلم/ـة تطبيق أساليب التعليم غير المباشرة في التعليم التي تتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعدهما في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءًا من سلوكهما.

## الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

## النشاطات:

- تهيئة الطالب والطالبة للبدء في الدرس من خلال بعض الألعاب الصغيرة التي تحقق ذلك.
- التركيز على تربية صفة الشجاعة لدى الطلاب والطالبات من خلال تطبيقات مهارات الوحدة.
- استخدام وسائل تعليمية تساعد على سهولة عملية التعلم بما يتناسب مع كل درس.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- تطبيقات متدرجة الصعوبة للدحرجات لإتقان الأداء الفني للمهارة بما يتناسب مع قدرات الطلاب والطالبات.
- عمل نموذج للطريقة الصحيحة للوقوف على الرأس، مع توضيح شكل المثلث المتساوي الأضلاع كقاعدة ارتكاز لليدين والرأس من قبل المعلم والمعلمة أو أحد الطلاب والطالبات المتميزين.
- تنفيذ المهارات مع توضيح طريقة السند الصحيحة، وتنظيم منافسة بين المجموعات لزيادة الدافعية لدى الطلاب والطالبات.
- ممارسة أوضاع مشتقة من الوقوف على الرأس كثني الركبتين، وفتح الرجلين والتصفيق باليدين قبل الهبوط، ووضع كرة صغيرة بين الركبتين بهدف تشجيع الطالب أو الطالبة على بذل جهد بدني يساعده على التعلم.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

- تدريبات تمهيدية للاقتراب والارتقاء عاليًا على سلم الارتقاء مع الاستعانة بالمثيرات الحسية الملموسة أو المسموعة.
- اختيار ألعاب منظمة يتعلم فيها الطلاب والطالبات عمليات التحكم بالجسم وأطرافه ووزنه أثناء الأداء.
- تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة على لأهم النقاط الفنية للمهارات والتأكيد على الأخطاء الشائعة - الملاحظة - عند تنفيذها.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية لتلك الغاية وتحقيقها بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة، وشد الانتباه؛ لبث التوجيهات المتعلقة بالجوانب الانفعالية والمعرفية.

## أساليب التقويم:

يتم تقويم نواتج التعلم في الوحدة باستخدام:

- ✓ نماذج الملاحظة والرصد لتنفيذ الأداء المهاري.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر القوة العضلية.
- ✓ اختبار قياس مستوى عنصر الرشاقة.
- ✓ تقييم المجال المعرفي، من خلال عرض النماذج المصورة؛ لتعرف الأداء الصحيح وتسلسل مراحله.
- ✓ متابعة السلوك الانفعالي أثناء تنفيذ الخبرة وبعده.

## الروابط التعليمية:

https://youtu.be/zrmvRfzxT2w
https://youtu.be/PSaDN7q6ErQ
https://youtu.be/SO717rq-f1M

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# درس تطبيقي

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

| | | | |
|---|---|---|---|
| الوحدة التعليمية | العاشرة | الخبرة التعليمية | الدحرجة الأمامية المتكورة |
| الصف الدراسي | الرابع الابتدائي | عدد الحصص | حصة |
| استراتيجية التعليم | التعليم باللعب | أسلوب التدريس | الأمري + الاكتشاف الموجه |
| الأدوات المستخدمة | (مراتب، أقماع + أطواق) + عرض فلمي + صور تعليمية للخبرة + ساعة إيقاف. | | |

## نواتج التعلم:

نتيجة لتعلم هذه الخبرة التعليمية يستطيع الطالب والطالبة أن يطوروا قدراتهما على:

١. أداء الدحرجة الأمامية المتكورة بطريقة صحيحة. **مهاري**

٢. إدراك وضع تكور الجسم أثناء أداء الدحرجة الأمامية المتكورة. **معرفي**

٣. الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني. **انفعالي**

## مواصفات الأداء:

### ١. أداء الدحرجة الأمامية المتكورة:

تبدأ من الوقوف والذراعين عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:

- ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً للأمام.
- وضع الكفين على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.
- دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.
- دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.
- متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف.
- يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.
- عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## الإجراءات التدريسية :

### أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حُراً داخل الملعب.
- يأخذ كل طالبين أو طالبتين متقابلين وضع الجلوس مقابل المرتبة.
- يقف جميع الطلبة أو الطالبات أمام المراتب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرات أمام المراتب.

### أنشطة المعلم والمعلمة :

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

### أنشطة الطالب والطالبة :

#### لعبة كرة القدم الساخنة:

- يبدأ الإحماء بأداء تمارين إطالة + بعض الحركات كالمشي، الجري الخفيف من: (٣- ٥) د.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بأداء مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة من وضع الجلوس.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بأداء مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة من وضع الوقوف.
- يبدأ الطالب أو الطالبة بالجري الخفيف وعند الوصول للمرتبة يقوم بتأدية مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## ملاحظة الأداء:

- التأكد من وضع التكور والذقن على الصدر مع دفع الأرض بالقدمين معاً.
- وضع القدمين باتساع الصدر على الأرض مع دفعها للأرض أثناء أداء الدحرجة.
- التأكد من عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء الدحرجة.
- استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع التكور، ثم الوقوف.

## أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

- أداء عدة دحرجات متتالية.
- أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح، مثل: (المشي، والجري، ومن على سطح مرتفع).
- إعطاء فرصة للطلاب لمحاولة ابتكار أوضاع جديدة تؤدى، منها: الدحرجة الأمامية المتكورة.

## النشاط الختامي:

- تمرينات إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.
- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## النشاط المنزلي

تكليف الطالب أو الطالبة بكتابة ملخص لمواصفات الأداء لخبرة الدحرجة الأمامية المتكورة.


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

## تقويم نواتج التعلم

### أ. التقويم المهاري (بدني):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
| وضع التكور والذقن على الصدر | | | | |
| دفع الأرض بالقدمين معاً مع ميل الجسم للأمام وثني مفصل الركبتين. | | | | |
| دفع الأرض بالكفين أثناء الدحرجة. | | | | |
| عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء الدحرجة | | | | |
| ضم الرجلين وملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع الإقعاء. | | | | |
| المجموع | | | | |
| المتوسط | | | | |

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- حقق الهدف = ١
- يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف = ٢
- يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف = ٣
- لم يحقق الهدف = ٤
- المتوسط = مجموع التقديرات / ٤



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

### ب. التقويم المعرفي:

يتم التقويم المعرفي من خلال طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء:

س١/ ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة، وعبارة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

أثناء الدحرجة الأمامية المتكورة يمكن أداء مواصفات الأداء التالية:

التكور والذقن على الصدر. (   )

عدم دفع الأرض بالكفين أثناء أداء. (   )

ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة. (   )

ضم الرجلين وملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع الإقعاء. (   )

يتم دفع الأرض بقدم واحدة. (   )

### ج. التقويم الانفعالي (شخصي):

| مؤشرات الأداء | مستويات التقدير | |
|---|---|---|
| | نعم | لا |
| إظهار الحماس قبل أداء الخبرة. | | |
| عدم التردد أثناء دفع الأرض بالقدمين معاً. | | |
| إظهار الجرأة عند أداء وضع التكور. | | |
| إبداء الشعور بالرضا عند الانتهاء من أداء الدحرجة. | | |


وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

# المراجع

## المراجع العربية:

- أحمد بسطويسي. ١٩٩٧ . سباقات المضمار ومسابقات الميدان. درا الفكر العربي. القاهرة.

-أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: ١٩٩٤ . التربية الرياضية المدرسية: دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

-أمين أنور الخولي. ١٩٩٤ . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي. القاهرة.

-أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. ٢٠٠٥ . سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.

-أمين الخولي، أسامة راتب . ٢٠٠٧ . نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

-المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو) . ١٩٧٨. الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعته عام ٢٠١٥م

-الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. وجباري، علي بن محمد. (٢٠١٧). الصحة واللياقة البدنية. مكتبة المتنبي. الدمام. ط١

-الهيئة العامة للغذاء والدواء. ٢٠١٨م . دليل الغذاء الصحي لطلاب وطالبات المدارس. الرياض.

-ثوماس ارمسترونغ. ( ٢٠٠٠م) . الذكاءات المتعددة في غرفة الصف. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.

-جونسون، ديفيد وجونسون، روجر وهولبك، إديث جونسون. (١٩٩٥). التعلم التعاوني. ترجمة مدارس الظهران الأهلية. الظهران، الدمام : مؤسسة التركي للنشر والتوزيع.

-جونسون، ديفيد وجونسون، روجر. (١٩٩٨). التعلم الجماعي والفردي: التعاون والتنافس والفردية. (ترجمة) رفعت محمود بهجت. القاهرة، مصر: عالم الكتب.

-حسانين، محمد صبحي . (٢٠٠١) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. الجزء ١ . دار الفكر العربي. القاهرة. ط٤.

-زيتون، كمال عبد الحميد(١٤١٩هـ). التدريس نماذجه ومهاراته. المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.

-طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. ١٩٩٣م. موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم) . مطابع الأهرام التجارية . القاهرة.

-كوجك، كوثر حسين وآخرون (٢٠٠٨). تنويع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.

-محمد عبد الدايم ، محمد حسانين . ١٩٩٩م. الحديث في كرة السلة . دار الفكر العربي . القاهرة.

-محمد علاوي، كمال عبد الحميد . ١٩٩٧ م. الممارسة التطبيقية لكرة اليد . دار الفكر العرببي . القاهرة.



وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

-هارفي  ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني . ( ٢٠٠٠م) . لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة.  ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، ٢٠٠٦م ، ط١.

-هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٨. الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.

-هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩. معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.

-هيئة تقويم التعليم والتدريب. ٢٠١٩ . الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية.  الرياض.

- وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م .  دليل النشاط البدني. للممارس الصحي. الرياض.

-وزارة الصحة، الإدارة العامة للبرامج الصحية ولأمراض المزمنة. ٢٠٢٠ م .  دليل الغذاء الصحي . للممارس الصحي. الرياض.

-وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم. ٢٠٠٦ . وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.

-وليد الأطوي، سبهان الزهيري. ٢٠٠٩م. العاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.

# المراجع الأجنبية:

--Ministry of Education, Province of British Columbia. Physical education K to 12: Integrated resource package. Canada: British Columbia. (2006).

-Ministry of Education. The Ontario curriculum, Grades 1-8: Health and physical education. Canada: Ontario. (2010).

-Mosston. & Ashworth,S. (1986). Teaching Physical Education (3rd ed.). Columbus, Ohio: Merrill Publishing Company A Bell & Howell Company.

-Cook, E.D. & Hazelwood, A.C. (2002). An active learning strategy for the classroom- "Who wants to win … some mini chips ahoy?" Journal of Accounting Education, 20(4), 297.

-Fink, L. Dee.(1999). Active learning. University of Oklahoma Instrutional Developmental Program.

-Frederick, P.J. (1987). Student involvement: Active learning in large classes. In M. Gleason-Weimer (Ed.), teaching large classes well. New Directions for Teaching and Learning, 32,45-56. San Francisco: Jossey-Bass.

-Oliver-Hoyo, M.T., Allen, D, Hunt, W.F., Hutson, J. & Pitts, A. (2004). Effects of an active learning environment: Teaching innovations at a research institution. Journal of Chemical Education, 81(3), 441.

-O'Sullivan, D.W. & Copper, C.L. (2003). Evaluating active learning. Journal of College Science Teaching, 32(7), 448-452

-Rubin, l. & Hebert, C. (1998). Model for active learning: Collaborative peer teaching. College Teaching, 46(1), 26-30.

-Jewett,A, Bain,L, & Ennis,C.(1995).The Curriculum Process in Pshysical Education. Madison, WI: Brown & Benchmark.

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444

وزارة التعليم
Ministry of Education
2022 - 1444